



## COLEGIO MEXICANO DE TERAPEUTAS PROFESIONALES EN MASAJE Y ENFERMERÍA HOLÍSTICA, AC

*Impulsor de la normalización y certificación del masaje en México*

Primer Centro de Evaluación acreditado a nivel nacional SEP-CONOCER (Ced. 0502-019-08)

### MANUAL DE CURSO

# TÉCNICA POLARIDAD

**Presidente:** J. Mauricio López López  
**Directora General:** Guadalupe Tenorio George

Manzanillo #15-303, Col. Roma Sur,  
México D.F., C.P. 06760, Tels.: 8596-1134, 8596-1135  
[www.colegiodemasaje.com](http://www.colegiodemasaje.com)

Diplomado profesional en masaje. Módulo Técnica Polaridad. D.R. 2008, Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C. La información contenida en el presente manual es de carácter confidencial y privilegiada, por lo que se encuentra protegida por el Secreto Industrial y Comercial, quedando estrictamente prohibida su reproducción, divulgación, apoderamiento o uso de la misma sin el consentimiento de su titular. Cualquier violación a lo anterior podrá ser sancionada penalmente.



# PRESENTACIÓN

**M**i encuentro con la cultura del masaje es el resultado de las circunstancias que la vida me ha presentado.

De diversas formas se hacía presente la inquietud de buscar caminos alternativos ante el desgaste de las estructuras sociales, económicas y educativas.

En la historia de la humanidad se han presentado diversos puntos críticos en la recta del tiempo y para no profundizar en este contexto cronológico, sólo retomaré la referencia de los últimos quinientos años.

En este tiempo la humanidad ha transitado por:

- La visión dogmática fundamentada en la fe y las tradiciones.
- La visión científica, sustentada por la ciencia y el materialismo.

Visiones humanas que han generado enormes contribuciones al desarrollo de la humanidad, sólo que parte del costo ha sido el desastre ecológico, la deshumanización y una enorme pérdida del sentido de la vida.

Afortunadamente, en los últimos años la humanidad ha retomado sus esencias, porque si bien es cierto que el hombre se ha ido transformando, la esencia no se pierde, se mantiene, a pesar de las circunstancias, por más graves que éstas sean.

Y es en ese punto donde surge la visión holística, como una alternativa sustentable que sólo asume la esencia de la humanidad desde un punto de vista universal y natural.

Al instituirse el Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, se toma la visión holística y se acude con conciencia y responsabilidad a cada uno de los lugares que dan origen al masaje, como lo es México, Japón, China, India, Tailandia y España.

Que han acumulado miles de años de experiencia en propuestas alternativas y naturales para hacer frente al desastre humano.

Como consecuencia de las experiencias adquiridas en cada uno de estos lugares y complementando el esquema con información bibliográfica, presento a ustedes este manual que pretende generar conciencia de una opción dentro del universo del masaje.

Adicionalmente, el manual ofrece la información necesaria para que el Terapeuta cuente con las herramientas suficientes para hacer frente a su proceso de certificación impulsado firmemente por el Colegio ante las instituciones oficiales de nuestro país.

La intención de los contenidos es poner puntos de partida, para que cada uno inicie su propio encuentro con la cultura del masaje.

Deseo que este encuentro esté lleno de voluntad para aprender, para compartir, para crecer y asumir la vida con conciencia.

Mauricio López López

## MISIÓN

---

Formar terapeutas profesionales con visión holística y capacidades técnicas en el ámbito del masaje, que participen éticamente en el desarrollo sustentable de la conciencia individual y social.

## VISIÓN

---

El colegio aspira a continuar siendo la institución mexicana líder en impulsar la profesionalización del terapeuta corporal manual y de la normalización y certificación del masaje en México, y con este fundamento difundir la cultura del masaje.

## VALORES

---

*Ética:* Creer que al trabajar con el cuerpo se está trabajando con el alma.

*Profesionalismo:* Todos los conocimientos que se imparten son en estricto apego a su origen con la formación holística y cumplimiento de la norma vigente en masaje para nuestro país, adicionando permanentemente visiones globales.

*Compromiso:* Trabajar con estricto apego al origen de las técnicas.

## LEMA

---

**“POR UNA CULTURA DEL MASAJE”**





## ÍNDICE

Presentación .....	3
Introducción .....	6
La técnica de polaridad y el Dr. Randolph Stone .....	7
Bases teóricas .....	9
Teoría de la energía .....	13
Tipos de contacto en la terapia de polaridad .....	20
Sesión general de equilibrio de la energía .....	23
Protocolo de la sesión general de equilibrio de la energía .....	26
Teoría de los chakras .....	41
Los cinco elementos y su relación triádica .....	45
Diagnóstico asociado a la terapia de polaridad .....	63
Patrón pentamirus .....	66
Armonías espinales .....	69
La estrella de cinco puntas .....	70
La técnica de polaridad y el terapeuta .....	73
Ejercicios básicos para activar y equilibrar los elementos .....	83
Bibliografía .....	105

#### OBJETIVO GENERAL

Aplicar la técnica de polaridad, conforme a lo establecido en la Norma Técnica de Competencia laboral.

## INTRODUCCIÓN

**T**odos tenemos el poder de curar, podemos curarnos a nosotros mismos, a nuestros parientes y a quienes nos rodean. La clave reside en comprender la verdadera naturaleza de la misma vida: la energía.

Fundamentándose en lo anterior, nació la polaridad, como ciencia que estimula y equilibra la energía vital del cuerpo buscando liberar la energía bloqueada, equilibrándola. Dada la importancia de esta ciencia que se integra por diferentes técnicas en pro de un mundo más armónico, surge el interés de presentar el presente manual que tendrá como objetivo brindar las herramientas básicas para llevar a cabo intervenciones de la técnica, conforme a lo establecido en la Norma Técnica de Competencia Laboral Acondicionamiento Físico con Técnicas de Masaje Tradicional.

Guadalupe Tenorio George  
Terapeuta Instructora

#### OBJETIVO PARTICULAR

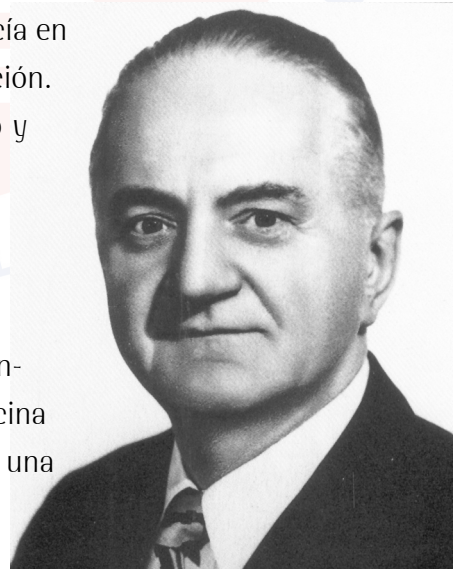
Conocer los antecedentes históricos de la técnica de polaridad, para contextualizar su aplicación.

## LA TÉCNICA DE POLARIDAD Y EL DR. RANDOLPH STONE

**L**a terapia de polaridad surge a partir de las investigaciones, conocimientos y aplicaciones prácticas del Dr. Randolph Stone. Sus estudios y trabajos prácticos revelaron al Dr. Stone lo que, para él, era el eslabón perdido, la verdad vital que relacionaba el pensamiento oriental con el occidental. Creó este sistema tras cincuenta años de estudio y práctica en los antiguos sistemas orientales de curación. El Dr. Stone fue quiropráctico, osteópata y naturópata que practicó en Chicago, Illinois, en la primera parte del siglo XX.

Llegó un momento en que se sintió insatisfecho con las habilidades que había adquirido, porque con excesiva frecuencia un ajuste físico procuraba un alivio momentáneo, pero el desequilibrio original reaparecía en fecha posterior y se hacía necesaria una nueva corrección. Comprendió que debía haber alguna explicación de esto y así comenzó su estudio de otros sistemas de curación. Su búsqueda lo llevó eventualmente a la India y a China en los años treinta para estudiar los métodos curativos de estas culturas antiguas.

Después de décadas de estudio y práctica de las grandes tradiciones médicas –Ayurveda en la India y la medicina tradicional China– llegó a la conclusión de que sólo hay una enfermedad real, que consiste en el bloqueo del flujo de la energía de vida. Él llegó a la conclusión de que el



dolor y la enfermedad son manifestaciones del desequilibrio energético, mientras que el placer y la salud son resultado de un flujo abundante y equilibrado de energía de la vida. Demostró que nuestro cuerpo no es, en realidad, sólido, sino un sistema coordinado de patrones energéticos que están generalmente en movimiento, de ahí su descubrimiento de que la enfermedad resulta de una inhibición específica en el flujo de la energía.

Para el Dr. Stone la salud era un estado positivo de “estar bien”; no sólo la ausencia evidente de una enfermedad; este “estar bien” se logra por la estimulación y equilibrio de la energía de vida que fluye en patrones definidos, campos sutiles de energía, a través de toda la constitución humana.

El Dr. Stone desarrolla la terapia de polaridad a raíz de sus investigaciones, teniendo el concepto de energía vital con sus campos y corrientes como cimiento de su naciente sistema terapéutico. Al evolucionar, este sistema quedó conformado por cuatro aspectos:

- Un sistema de contacto terapéutico.
- Dieta.
- Ejercicios de polaridad
- Adopción de una actitud y estilo de vida positivos.

El sistema de contacto terapéutico se basa en la comprensión de la energía física y de su “sutil” anatomía a la vez, por lo cual, de acuerdo con el Dr. Stone, nuestras manos son la herramienta más preciosa que, utilizada con sabiduría, intuición y precisión, puede convertirse en nuestro mejor aliado contra la enfermedad. La dieta se desarrolla como un proceso gradual para eliminar del cuerpo los sedimentos y toxinas que se acumulan en los tejidos debido a una alimentación y hábitos inadecuados. Mantener una dieta y modo de vida sanos, ayuda a equilibrar la química interna. Los ejercicios de polaridad ayudan a liberar y equilibrar las energías y a mantener los resultados del trabajo hecho durante las sesiones de terapia. Se trata de posturas ideales para facilitar el libre flujo de la energía, así como para liberar pautas emocionales profundamente arraigadas por medio del movimiento, el sonido y la respiración.



#### OBJETIVO PARTICULAR

Conocer las bases teóricas de la técnica de polaridad con la finalidad de sensibilizarse respecto a sus particularidades y bondades, para poder transmitirlos al usuario.

## BASES TEÓRICAS

La teoría en que se basa la terapia de polaridad, es que en el cuerpo humano existe un modelo o diseño de energía que forma una matriz o anteproyecto que el cuerpo utiliza cuando se cura a sí mismo. En Oriente esta energía se designa diversamente con los nombres de prana, ki o chi (qi), pero es básicamente la esencia de la vida. Es lo primero que se da y lo último que se quita. Es la energía vital. Aparte de formar un modelo o diseño, esta energía vital da vida a todas las diversas funciones fisiológicas dentro del cuerpo. Es un modelo en movimiento o flujo de energía que proporciona tanto la estructura como la función.

El modelo de energía es anterior a la estructura física, es decir, la estructura refleja siempre la energía. Si la estructura se distorsiona por una lesión o enfermedad, entonces se distorsiona también el modelo de energía. Si se emprende entonces alguna clase de corrección física sin reequilibrar el modelo de energía, el desequilibrio energético continuará distorsionando la estructura, la corrección no persistirá y no tendrá efecto una curación completa. En el curso normal de los acontecimientos, si el flujo de energía vital quedase distorsionado o bloqueado, es reparado por la matriz maestra que se halla contenida en las profundidades de la mente inconsciente y entonces tendrá lugar la curación.

En la terapia de polaridad se da libre curso a esta energía y equilibramos el flujo de la misma para que pueda tener efecto la curación natural. Debido a que esta energía vital forma un vínculo o una interfase entre la mente y el cuerpo, resulta fácil resolver los trastornos emocionales y los desequilibrios físicos mediante el uso de técnicas de polaridad.



La terapia de polaridad es un sistema completo y natural. El carácter completo del sistema puede reconocerse con mayor facilidad si visualizamos a un ser humano integrado por cuerpo físico, energía, mente y espíritu. En la terapia de polaridad la nutrición y el ejercicio actúan sobre el cuerpo físico, la energía queda equilibrada y se desarrollan pensamientos y actitudes positivos que influyen en la mente. A su vez, la combinación de equilibrar estos aspectos afecta al espíritu. Y por consiguiente trabaja sobre el ser en su totalidad.

El atractivo de la terapia de polaridad reside en su globalidad. Es un verdadero sistema de salud holístico que concibe la enfermedad como un proceso, no como un síntoma. Requiere la participación activa del usuario y la elaboración de su propia aproximación a la salud. El terapeuta es como un maestro que ayuda al usuario a retornar a un modo de vida equilibrado y vital. Las técnicas se coordinan para restaurar el equilibrio de los trastornos físico-energéticos y para ofrecer al usuario las herramientas con las que logre mantener ese equilibrio.

### PRINCIPIOS DE POLARIDAD

- El ser humano tiene un sistema de energía de naturaleza electromagnética. La terapia de polaridad es el arte y la ciencia de causar un efecto sobre el sistema electromagnético en patrones específicos de flujo.
- Esta energía puede ser llamada fuerza de vida. En China, llaman a esta energía “chi” o “qi”. En India, la llaman “prana”. Esta fuerza vital tiene muchos nombres y es inherente a toda forma de vida. (Gordon, p. 18.)
- Esta energía de vida es la energía que equilibramos y sobre la que causamos un efecto a través de una sesión de polaridad.
- Toda vida, en sus muchas formas y procesos, proviene de una fuente central unificada. Esta fuente es la esencia neutral o central de toda forma de vida a partir de la cual la energía fluye y hacia la cual debe regresar. La energía emerge de esta fuente mediante un pulso positivo que se separa en dos polaridades opuestas, esto es, un movimiento positivo hacia fuera a través de un campo neutro hacia alguna forma determinada de completarse y regresa hacia la fuente mediante un jalón receptivo, negativo. Esta





relación dinámica de atracción y repulsión desde y hacia el núcleo neutral o fuente es la base del principio de polaridad del Dr. Randolph Stone.

- Como es arriba, es abajo.
- El universo está formado de dinámicas de patrones energéticos interactivos. El ser humano es un espejo microcósmico de la dinámica macrocósmica. El Dr. Stone nos enseña los principios microcósmicos de la dinámica energética para que podamos entender cómo opera el ser humano.
- Los tres principios del flujo energético sobre los tres Gunas son:
  - Rajas = Positivo
  - Tamas = Negativo
  - Satva = Neutro
- Existe un bloqueo energético donde hay dolor, estrés, "depletion" y/o enfermedad (Stone, Vol. I Bk I, p. 3; Vol. II, p. 209).
- Como un imán, los seres humanos tienen un Polo Norte, un Polo Sur y una zona neutra.
- Las corrientes de energía pueden influir hacia fuera de ellas mismas y mutuamente entre ellas dentro de sus campos y patrones. Esto es necesario para mantener la función y forma de vida. Los bloqueos liberados mediante la terapia son reabsorbidos como energía libre dentro de sus flujos de corriente apropiados. (Stone, Vol. I, Bk I, p. 15-16.)
- La energía liberada a través de contactos de polaridad regresa a su flujo natural (información de la conferencia en 1976 de Pierre Pannetier).
- Nuestras manos crean un flujo de energía cuando ambas manos entran simultáneamente en contacto con el cuerpo.
- La energía fluye sobre tres conductores del cuerpo: el sistema nervioso, la circulación y los sistemas linfático y urinario (Stone, Vol. II, p. 209).

- Hay patrones de energía horizontales senso-motores, o este-oeste, que rodean al cuerpo como un embobinado (coil) alrededor de un centro magnético (conferencia de Pannetier, 1976; Stone, vol. I, Bk II, p- 14).
- Las líneas senso-motoras que fluyen son más magnéticas que eléctricas y están asociadas con las funciones automáticas o inconscientes a través de las cuales se mantiene el cuerpo (Stone, vol. I, Bk III, p. 42).
- Las emociones, creencias y pensamientos así como su dieta afectan todas en conjunto el estado de salud de una persona, y pueden crear o liberar bloqueos en el flujo de energía (Stone, vol. I, Bk III, p- 35).
- La diferencia más importante de carga de energía se da de la cabeza a los pies. Por lo tanto, las líneas de fuerza verticales o diagonales son más intensas. Las líneas horizontales no son tan poderosas (Gordon, p. 94).
- Los mejores resultados se producen al seguir el flujo de energía. Los resultados son seguros, más lentos y menos efectivos hasta que se entienden claramente los principios (conferencia de Pannetier, 1976).



#### OBJETIVO PARTICULAR

Conocer los fundamentos de la teoría de la energía para comprender su aplicación en el desarrollo de la técnica de polaridad.

## TEORÍA DE LA ENERGÍA

**E**n las culturas tradicionales de oriente se cree que tras las fuerzas físicas y mentales de nuestro mundo, se oculta todo un campo de hilaciones sutiles y corrientes energéticas. Este campo está implícito en el mundo material, más fácilmente perceptible. Tanto los desequilibrios físicos como los mentales derivan de este campo sutil. Además, se creía que los desequilibrios sutiles se manifestaban en las energías físicas más densas de la mente y la materia. El proceso se basa en un factor de importancia primordial. Este factor es el movimiento. Ninguna energía puede surgir ni forma alguna puede manifestarse sin movimiento. El Dr. Stone fundamentó su sistema terapéutico en este sencillo hecho; vio que el pensamiento tradicional, sobre todo el de la medicina china y la ayurvédica, consideraba la salud como un fluido y armonioso movimiento de energía en niveles sutiles. En oriente, estas energías han sido llamadas chi o prana. Nosotros las llamaremos energía vital o fuerzas vitales. La vida entera se basa en estos movimientos. Para decirlo de un modo sencillo: si no hay movimiento, no hay vida.

El Dr. Stone descubrió que este movimiento energético se basa o se debe a la relación entre dos campos opuestos. Esta relación se llama polaridad. Según la filosofía china, la relación polar se denomina yin y yang. La filosofía ayurvédica la llama gunas. La polaridad es una relación que genera movimiento. Estas relaciones son relativas: un polo —o su opuesto— es relativamente más alto o más intenso que el otro. Dicho de otra manera, un polo se opone directamente al otro y esta relación genera un movimiento interpolar debido

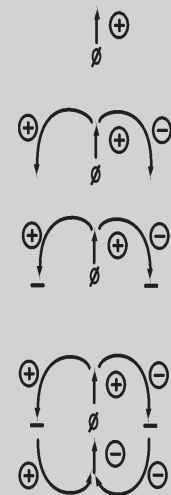
a su oposición. Se considera que ésta es una ley básica que rige en todos los procesos de vida. El Dr. Stone lo llamó Principio de la Polaridad

El principio de polaridad es el principio del fluir de las energías por todos los niveles de la vida. Tanto el flujo sutil de fuerzas y energías vitales humanas como las energías físicas más vastas y fáciles de medir (electricidad, calor, luz, etc.) obedecen a este principio.

Antes de bosquejar los diversos senderos por los que discurre la energía vital en el cuerpo humano, es importante darse cuenta de que la energía recorre el cuerpo por entero, no únicamente en la superficie. La energía vital fluye verticalmente, horizontalmente y en espiral desde arriba hacia abajo y desde el centro hacia fuera. La energía fluye de positivo a negativo. Los términos están tomados de la teoría de la energía electromagnética, pero tal vez sería un error considerar la energía vital como de naturaleza electromagnética. Aunque no son idénticas, existe una relación entre energía vital y energía electromagnética en tanto que obedecen a leyes similares. En el cuerpo humano hay energía electromagnética y energía vital, sirviendo ambas a diferentes fines. Hay cinco corrientes largas verticales de energía a cada lado del cuerpo. En el lado derecho fluyen descendiendo por la parte anterior del cuerpo y ascienden por la parte posterior; en el lado izquierdo suben por la parte anterior del cuerpo y bajan por la posterior. Cada una de estas corrientes de energía se relaciona con un elemento: éter, aire, fuego, agua o tierra. Cada corriente de energía pasa a través de un correspondiente dedo de la mano y del pie, dando su nombre a dichos dedos de manos y pies. La polaridad global del cuerpo

### Teoría de la energía

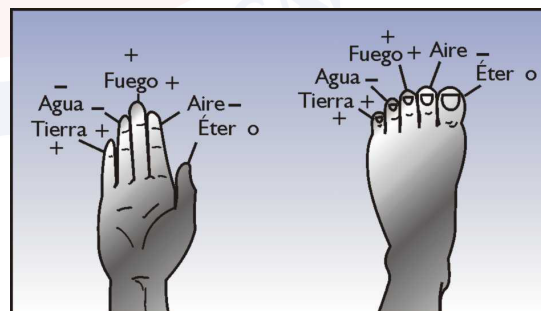
- La energía parte de una fuente en una expansión positiva.
- Este impulso genera energía en forma de polaridad, o energía (+) y (-).
- Esta energía encuentra su compleción en la forma y expresa sus relaciones de algún modo (electricidad, materia, energía atómica, dolor, pensamiento, etc.).
- Una vez alcanzado su punto de compleción, la pauta energética se agota en la creación de la forma y vuelve a ser atraída hacia la fuente por medio de una fuerza negativa y receptora.



se muestra en la siguiente figura, siendo positiva la cabeza y negativos los pies, el lado derecho del cuerpo es positivo y el izquierdo negativo. Cada articulación es neutra y permite un paso de las corrientes de energía que carga la polaridad, esto les permite ser flexibles. Cada dedo de la mano y del pie posee una polaridad individual como se indica en figura de las polaridades del cuerpo.

### ZONAS Y CARGAS DEL CUERPO

- El polo norte del cuerpo tiene carga positiva, esta área va de la clavícula hacia la cabeza y está asociada con una energía estimuladora.
- El polo sur del cuerpo tiene carga negativa. Esta área del cuerpo va de las caderas a los pies y está asociada con una energía receptiva.
- El polo medio del cuerpo es la zona neutra. Esta es el área entre la clavícula y las caderas incluyendo las manos y está asociada con el equilibrio y apaciguamiento de la energía.
- La columna vertebral tiene una carga positiva desde la C1 a la T1; una carga neutra de T2 a T9 y una carga negativa de T10 a L5.
- Los puntos neutros del cuerpo son creados por un entrecruzamiento de corrientes de energía que cambian de positivo a negativo y viceversa. Los puntos neutros son todas las coyunturas, el ombligo, los chakras y la línea central en medio del cuerpo.
- El lado derecho del cuerpo tiene una carga positiva así como la mano derecha. El lado izquierdo y la mano izquierda tienen una carga negativa.
- Cada dedo tiene una carga diferente: el pulgar es neutro, el índice es negativo, el cordial positivo, al anular negativo y el meñique es positivo.
- La parte anterior del cuerpo está cargada negativamente y la parte posterior positivamente.
- Los pulgares se pueden utilizar juntos o combinados con otros dedos al hacer contactos.
- Los dedos medio y meñique son útiles para músculos tensos y favorecen su relajación. Los dedos índice y cordial son útiles al trabajar con tejido flácido.



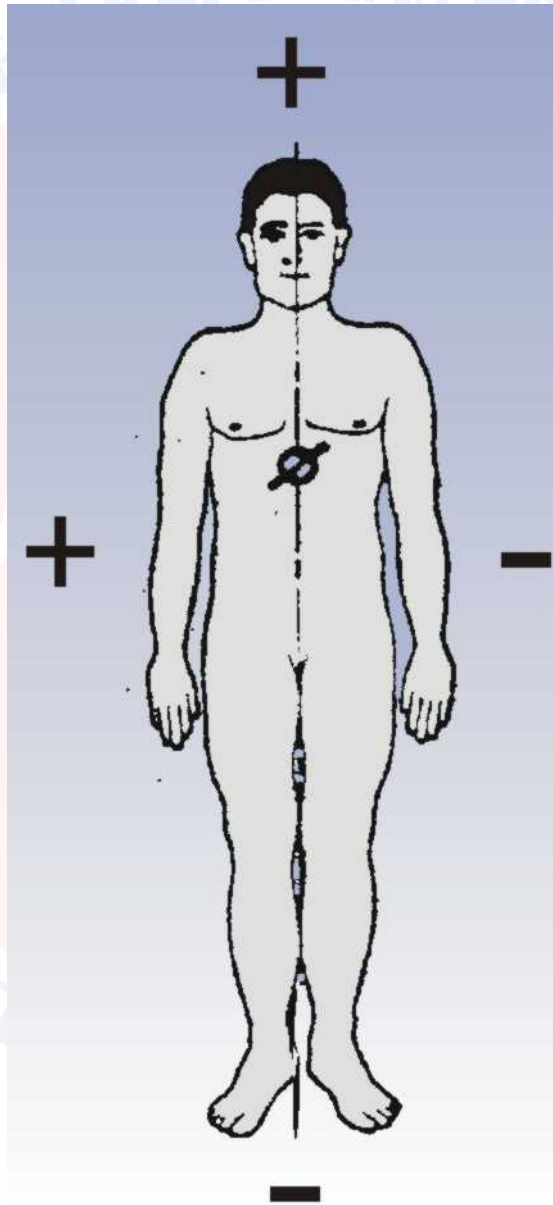
Las cargas en los dedos de pies y manos.

## Polaridades del cuerpo

**Cabeza:**

Las pulsaciones que emanan del centro de la frente son generalmente positivas (+).

Lateral derecho:  
**Generalmente positivo (+), extrovertido, masculino, yang.**



Lateral izquierdo:  
**Generalmente negativo (-), receptivo, femenino, yin.**

**Pies:**

**Generalmente (-), con máxima "toma de tierra", máximas energías cristalizadas, vibraciones más lentas, energía más densa.**



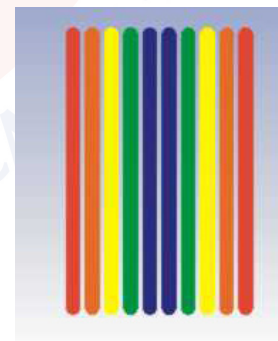
## LAS TRES CORRIENTES

Las tres corrientes principales que brotan de los chakras reflejan los tres Gunas: la primera es una corriente neutra, a la que el Dr. Stone llamó Corriente Este-Oeste. Se denomina también Corriente Transversal y está relacionada con la cualidad neutral de sattva. Emana de los polos positivo y negativo (superior e inferior) de la corriente neutra sushumna del sistema de energía central. Su función es de intercomunicación y enlace. Se relaciona con el principio de aire y con el sistema nervioso para-simpático, el sistema prominente en estados meditativos.



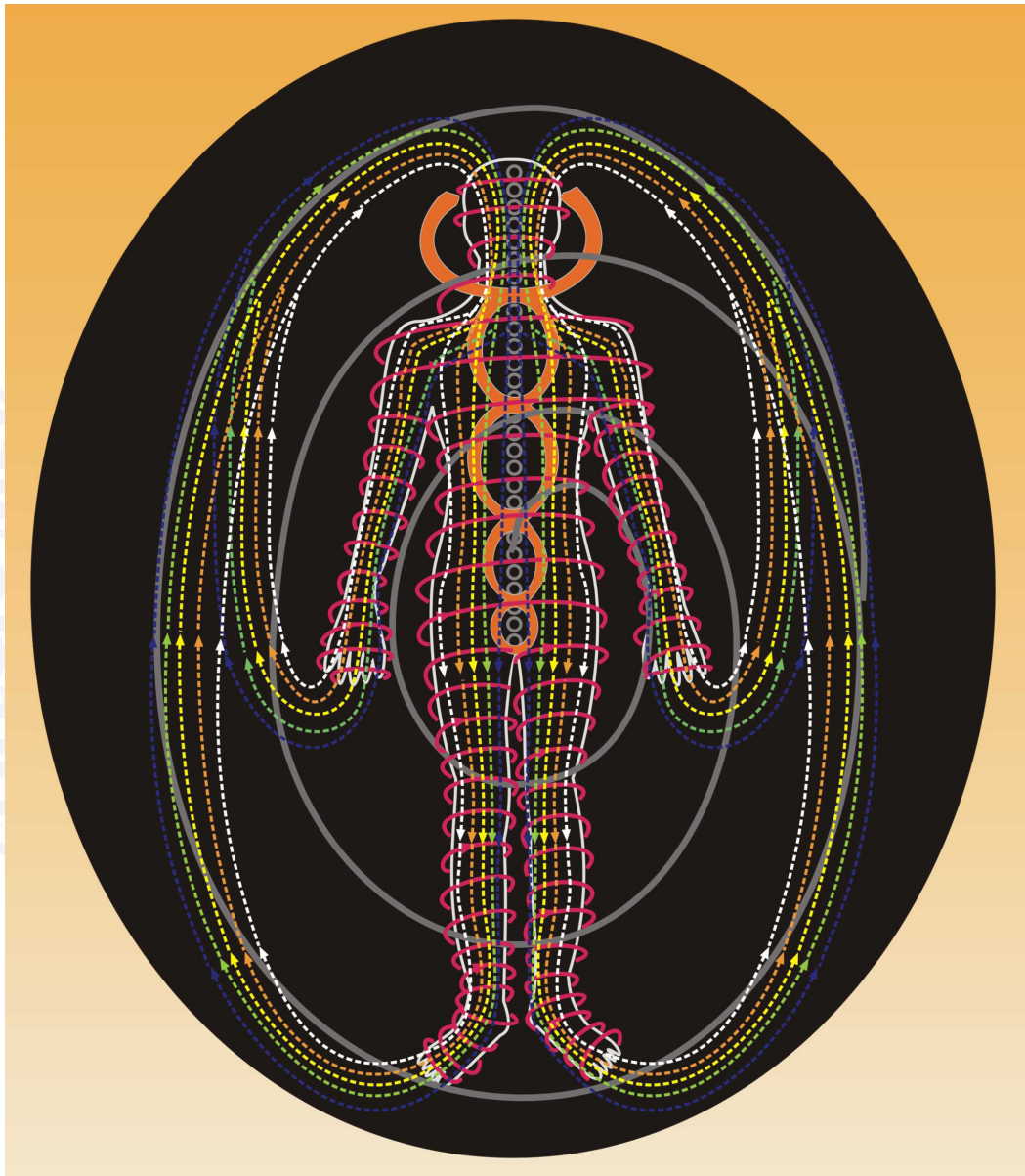
La siguiente corriente es de Fuego, y el Dr. Stone la denominó Corriente Espiral. Se vincula con la cualidad rajásica de movimiento y expansión y emana del centro de Fuego y de la corriente positiva Pingala. Sale en espiral del ombligo y engloba el sistema energético en su totalidad, funcionando para proporcionar energía para el movimiento, el calor y la curación. Rige la distribución de energías vitales internas por todo el cuerpo. También está relacionada con el sistema nervioso simpático, el que impera en estados de acción y actividad.

La última pauta está formada por las energías que emanan de cada chakra individual. Reciben el nombre genérico de Corrientes de línea larga y se asocian con la cualidad tamásica de la complejión, principio de agua y de la corriente negativa Ida. Emanan de cada chakra con las cualidades de cada uno de los elementos y según pautas o corrientes específicas. El Dr. Stone dijo que las Corrientes de línea larga llevan al cuerpo las energías de la mente y por lo tanto rigen el funcionamiento de los cinco sentidos. Están relacionadas con el sistema nervioso central y las corrientes energéticas suscitadas por el ritmo craneal. El terapeuta trabaja para eliminar y equilibrar los bloqueos que afectan a estas pautas y campos, a fin de conseguir la curación y autocorrección de las esferas psíquica y física.





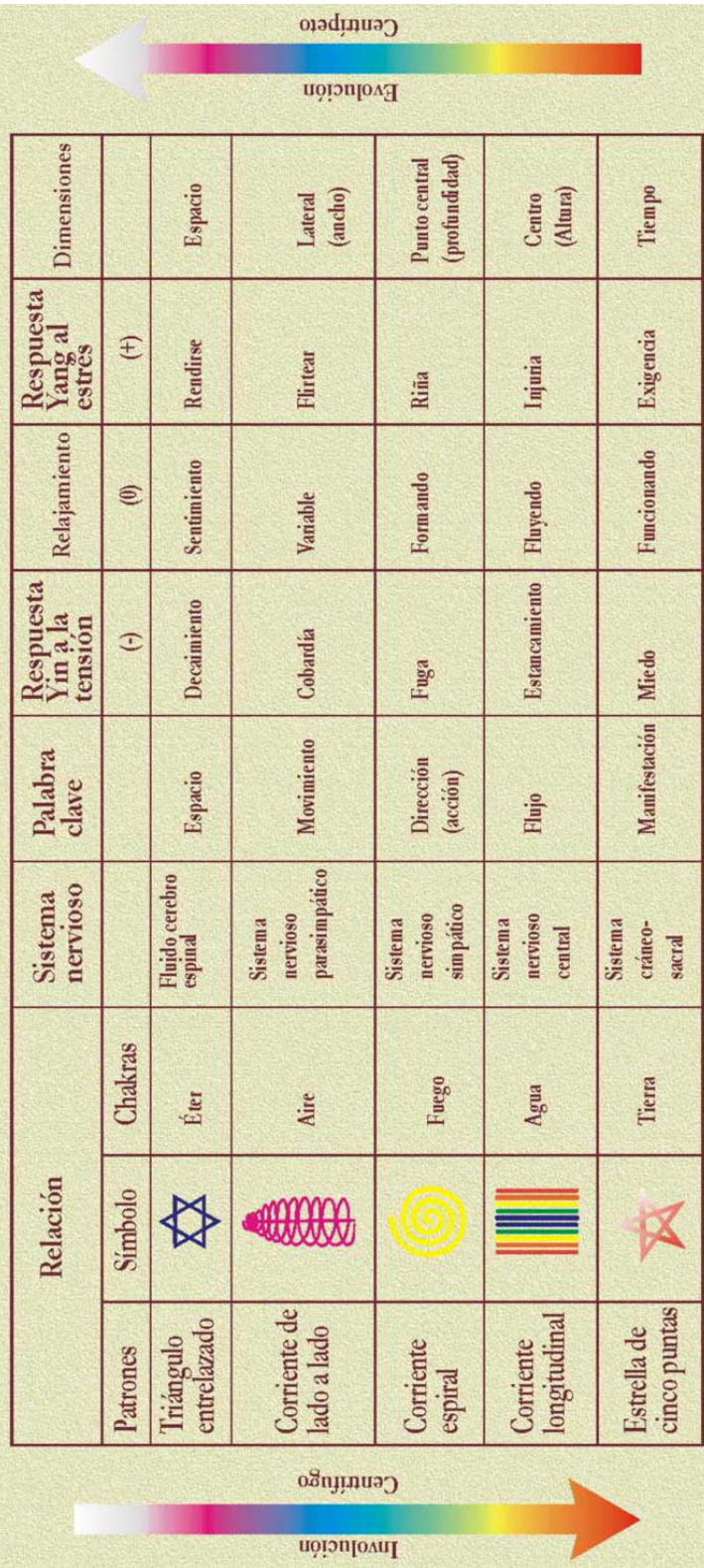
## COMPOSICIÓN DE CORRIENTES


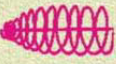





El movimiento ocurre cuando hay un impulso a través del espacio. La manifestación comienza con energía primaria moviéndose dentro de los patrones del caduceo por las corrientes gunas {pingala (+), ida (-) y sushumna (0)}, y convergen al entrelazarse a través del descenso (vibratorio) del sistema de chakras y óvalos que están representados por los elementos, funcionan de forma física (centro del sistema energético). Esto origina el proceso involutivo y centrífugo (yang) que expresa la energía saliente en forma física (representados por triángulos entrelazados y después formando la estrella de cinco puntas) donde el flujo evolutivo y centrípeto (yin) regresa a la fuente y así comienza de nuevo el ciclo.



## Relación desde el centro de energía a través del sistema nervioso y su manifestación en la conformación



Relación		Sistema nervioso	Palabra clave	Respuesta Yin a la tensión	Relajamiento	Respuesta Yang al estrés	Dimensiones
Patrones	Símbolo						
Triángulo entrelazado		Fluido cerebro espinal	Espacio	Decaimiento	(0)	(+)	Espacio
Corriente de lado a lado		Sistema nervioso parasimpático	Movimiento	Cobardía	Variable	Flirtear	Lateral (ancho)
Corriente espiral		Sistema nervioso simpático	Dirección (acción)	Fuga	Formando	Riña	Punto central (profundidad)
Corriente longitudinal		Sistema nervioso central	Flujo	Estancamiento	Fluyendo	Injuria	Centro (Altura)
Estrella de cinco puntas		Sistema cráneo-sacral	Manifestación	Miedo	Funcionando	Exigencia	Tiempo

#### OBJETIVO PARTICULAR

Conocer los tipos de contactos aplicados en polaridad para aplicarlos en forma oportuna y precisa.

## TIPOS DE CONTACTO EN LA TERAPIA DE POLARIDAD

La función del contacto Rajásico o estimulador es desplazar la energía, removerla. Se realiza con un toque leve pero efectivo de la mano que se amolda a los contornos del cuerpo y luego vibra, moviéndose hacia delante y hacia atrás en forma circular.

El contacto Sátvico o equilibrante, tiene por función calmar la energía, equilibrarla, armonizar su decurso para que no haya turbulencias. Es también un toque muy leve que se acomoda al contorno del cuerpo, sin ningún movimiento físico intencional.

La función del contacto Tamásico o diseminador es romper los bloqueos crónicos de la energía en el campo energético del organismo. Se efectúa con un toque profundo y penetrante, que llega hasta los tejidos subyacentes al área de contacto.

Los tipos de contacto





## CONSIDERACIONES DURANTE LA TERAPIA DE POLARIDAD

1. Trabaje en una habitación limpia, tranquila y austera. Es posible dar polaridad casi en cualquier ambiente. El efecto del trabajo llega a ser tan profundo que inhibe cualquier otro estímulo sensorial. Los resultados mejorarán si nos tomamos un poco de tiempo para acondicionar nuestra área de trabajo de manera tal que facilite la relajación, considerando lo que el usuario va a ver, escuchar, sentir y oler.

Ver. La iluminación es el elemento visual más importante en nuestra área de trabajo. Evitemos luces fluorescentes. La luz natural o incandescente es preferible, asegúrese de que no deslumbre a su usuario, quien estará mirando al techo durante casi toda la sesión, por lo que debemos evitar luces ahí.

Escuchar. El silencio es preferible, aun cuando esto resulte difícil en un ambiente urbano. Música o grabación de sonidos naturales (del océano, pájaros, etc.) pueden utilizarse para reducir el estrés ocasionado por los ruidos exteriores. Si se utiliza música que no sea rítmica.

Sentir. Recuerde que el usuario va estar inactivo, por lo que su temperatura corporal tiende a bajar, así que cúbralo con una sábana y/o cobija, preferentemente de algodón y en perfectas condiciones de limpieza. La mesa de polaridad debe estar acolchonada para que no esté ni muy dura ni muy suave.

Oler. El aire fresco es importante. El entorno tiende a ponerse pesado debido a que el usuario elimina una gran cantidad de toxinas cada vez que exhala. Abra las ventanas, si no puede dejarlas abiertas durante la sesión porque hace demasiado frío, hágalo en la habitación antes y después de cada sesión.

2. Explique al usuario las acciones que se realizarán durante la sesión. Tener una idea de lo que va a suceder ayuda a relajarse a la mayoría de las personas. Descríble lo que puede sentir durante la sesión, cómo aprovechar al máximo la siguiente hora. Háblele también de la posibilidad de una crisis de curación, haciendo énfasis en los beneficios. Pídale también que se afloje o quite la ropa apretada, metales y relojes.

3. Relájese, párese o siéntese en una postura cómoda. Cuando usted está relajado la energía fluye libremente y por lo tanto tenemos un impacto más poderoso sobre el usuario. Existe una manera confortable de realizar todas las manipulaciones de polaridad. Si usted está incómodo entonces está realizando la manipulación de manera incorrecta.



Mantenga la columna derecha y relajada. Cuando esté parado mantenga el peso en ambos pies con las rodillas ligeramente dobladas. Al sentarse tome una posición que le permita sentir los isquiones en la silla.

4. Respire profundamente, instruya a su usuario a que lo haga también: enséñele la respiración completa. Él no tiene que respirar así durante toda la sesión, sin embargo, será práctica en los puntos adoloridos. Después de una breve explicación pídale que respire junto con usted, esto los relajará a ambos. También ayuda a establecer la empatía necesaria para el proceso terapéutico.

5. Ponga atención al cuerpo de su usuario, el cual nos da muchas pistas de forma sutil o directa. Nos permiten ir modificando nuestra técnica mientras trabajamos.

6. Mantenga los puntos hasta que la energía se equilibre. Nuestro sistema nervioso siente la energía como sensaciones diversas: vibración, calor o pulsación, cosquilleo. Cuando perciba estas sensaciones con la misma intensidad en cada mano, sabrá que la energía está equilibrada. En muchas ocasiones el equilibrio energético es acompañado por una visible relajación del cuerpo del usuario.

#### OBJETIVO PARTICULAR

Conocer la secuencia de la sesión general de equilibrio de energía aplicada en polaridad

## SESIÓN GENERAL DE EQUILIBRIO DE LA ENERGÍA

**L**a sesión general es un tratamiento completo de energía vital por sí misma si se hace correctamente y con amor. Puesto que trabajamos con vibración, afectamos a la mente lo mismo que al cuerpo, ya que los pensamientos y la materia se componen de la misma energía universal. La única diferencia estriba en la rapidez de la vibración.

Como regla general, se recomienda trabajar con el cuerpo de un usuario por espacio de una hora, aproximadamente. Con los cuerpos de niños y ancianos debería trabajarse menos tiempo.

Una sesión de media hora suele ser suficiente. Se trata sólo de normas sugeridas. Ayúdese con el sentido común y la intuición.

### PREPARACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA TERAPIA DE POLARIDAD

1. Disponga de una habitación limpia, silenciosa, amueblada sencillamente para trabajar.
2. Prepárese meditando o sentándose en silencio durante cinco minutos antes de iniciar el tratamiento.
3. Acoja a su usuario con una sonrisa, calor y amor.
4. Pídale que se desnude, quedando en ropa interior, y se acueste en decúbito supino encima de la mesa.

5. Cúbrale el cuerpo con una sábana o una manta.
6. Pregúntele si está sensible o doloroso en cualquier parte de su cuerpo que usted toque.
7. Al efectuar las manipulaciones, relaje usted sus manos y aplíquelas al cuerpo de su usuario.
8. Cuando sea posible, mantenga el cuerpo del usuario al centro del de usted.
9. Procure no cruzar las manos sobre el cuerpo del usuario.
10. Al estimular los puntos use las yemas de sus dedos.
11. Emplee un toque muy suave, nunca la fuerza. La fuerza crea tensión que bloquea la energía.
12. Un toque ligero y suave mueve la energía introduciendo el elemento aire (lo cual procura el movimiento). Sea consciente de que la curación no proviene de usted: es la energía vital la que cura.
13. Al estimular cualquier parte del cuerpo recuerde que no está dando un masaje. En el masaje sus manos se deslizan sobre el cuerpo. En polaridad nuestras manos o dedos permanecen sobre la misma área de piel y mueven la piel por encima de las estructuras que se encuentran debajo de ella. Tenga siempre presente que estamos influyendo en la energía.
14. Comprenda que todos nosotros curamos con distinta rapidez, por lo tanto espere ver un resultado físico después de hacer una manipulación. Esto quiere decir que usted debería ser neutral cuando trabaja sobre su usuario.
15. Concéntrese en sentir la energía, lo cual se experimenta como una sensación de hormigueo o calor entre sus manos y el cuerpo de su usuario.
16. En la mayoría de las manipulaciones, estimule durante un par de minutos, mantenga entonces y sienta la energía. Mantenga de 30 segundos al minuto y pase a otra manipulación. Si después de estimular por espacio de 2 minutos no siente usted ninguna energía, mantenga 1 minuto más y luego siga adelante.
17. Una vez que usted perciba que la energía se está moviendo, ha logrado el resultado de la manipulación. La energía vital posee inteligencia. Una vez excitada, ella sabrá qué hacer y adónde ir.
18. Si las manipulaciones no parecen funcionar, coloque las manos sobre el cuerpo de su usuario y envíe amor. Visualice la energía fluyendo a través de sus manos hacia su usuario.



19. Los usuarios pueden hablar o dejar de hablar, incluso pueden dormirse. No hay ningún modo particular en que debiera actuar. La clave importante es su comodidad y relajación.
20. Usted no puede cambiar la dirección en que la energía vital fluye en el cuerpo con estas manipulaciones, sólo puede actuar sobre su intensidad.

Colocación de las manos			
Nombre	Aplicación	Regla	Corriente
Línea central	Cuando ambas manos están en la línea central (la línea media en el frente o parte posterior del torso).	La mano derecha está abajo y la izquierda arriba.	Se utiliza cuando nuestra intención es afectar la corriente de energía ultrasónica.
Cruce	Cuando la línea de energías entre las dos manos cruza sobre la línea central.	Si el usuario está boca arriba la mano superior cruza. Si el usuario está boca abajo la mano inferior cruza.	La utilizamos cuando nuestra intención es afectar los flujos energéticos de un lado a otro y líneas diagonales de fuerza.
Centro a periferia	Cuando una mano está en el centro (ombligo o espacio entre L2 y L3) y la otra mano está en la periferia.	La mano derecha se coloca en el Core y la otra se coloca en la periferia.	Se utiliza cuando nuestra intención es afectar la corriente en espiral.
Atrás a enfrente	Cuando una mano está atrás y la otra en el frente.	La mano izquierda se coloca atrás y la mano derecha se coloca en el frente.	Utilizada cuando nuestra intención es afectar los flujos de atrás hacia el frente.

#### OBJETIVO PARTICULAR

Conocer la secuencia general para lograr el equilibrio de la energía en el usuario.

## PROTOCOLO DE LA SESIÓN GENERAL DE EQUILIBRIO DE LA ENERGÍA

### SENTADO JUNTO A LA CABEZA DEL USUARIO

1. Rodee con las palmas de sus manos el hueso occipital del usuario. Los dedos de aire sobre la unión de cuello y hombros. Pulgares a lo largo de los dedos de aire.
2. La mano derecha coge el occipucio con pulgar y dedo de aire. La mano izquierda sobre la frente, el pulgar sobre fontanela.

### DE PIE, AL LADO DERECHO DEL USUARIO

3. La mano izquierda sobre la frente, la mano derecha balancea el abdomen por debajo del ombligo.

### SENTADO O DE PIE A LOS PIES DEL USUARIO

4. Estimule alternativamente dentro de los puntos del tobillo con inflexión del pie.
5. Estimule alternativamente fuera de los puntos del tobillo con extensión del pie.
6. Estimule la parte superior del tobillo con ambos pulgares.
7. Alterne estirones del dedo del pie con compresión sobre la parte superior y la inferior de los tendones del dedo del pie empleando pulgar y dedos de aire.
8. Tirones de los dedos de los pies, con el dedo del pie tenso dé usted un corto tirón.
9. Tirar de la pierna con el pie doblado al exhalar.
- 10-15. Repita esta secuencia en el otro pie.





## DE PIE, AL LADO DERECHO DEL USUARIO

16. La mano izquierda sobre la pelvis. La mano derecha hace balancear la pierna.
17. Mover de un tirón la muñeca.
18. Rotación de brazos y hombros mientras se sujeta la muñeca.
19. Estirón de dedos y brazos.
20. Contacto de pulgar y membrana.
21. Alterne el contacto de pulgar y membrana con el punto de reflejo del interior del codo.
22. Coja el codo. Ponga el pulgar sobre los tendones debajo del codo. Alterne estimulación sobre el codo, mientras balancea el abdomen por debajo de las costillas inferiores.
23. Contacto sobre el hombro y el hueso pélvico opuesto. Balancee y estire.
- 24-30. Repita esta serie de manipulaciones sobre el lado izquierdo del usuario

Este es el momento de realizar manipulaciones específicas. Realice las últimas manipulaciones sentado junto a la cabeza del usuario.

31. El dedo de aire derecho estimula el punto occipital derecho. El dedo de aire izquierdo entre la nariz y la ceja derecha
32. Repita sobre el lado izquierdo. Cambie de manos.
33. Los pulgares en la fontanela, los dedos meñiques sobre la articulación de la mandíbula.
34. La mano derecha coge el hueso occipital con pulgar y dedo de aire. Pulgar izquierdo en fontanela, los otros dedos como garra sobre la frente.

De pie, al lado derecho del usuario

35. Equilibrio de los chakras. Pulgar izquierdo entre las cejas, pulgar derecho en el ombligo.

El usuario sentado

36. Frotar suavemente la espalda
37. Frotar suavemente la parte anterior del cuerpo
38. Gran abrazo

## PASO A PASO DE LA SESIÓN GENERAL DE EQUILIBRIO DE LA ENERGÍA

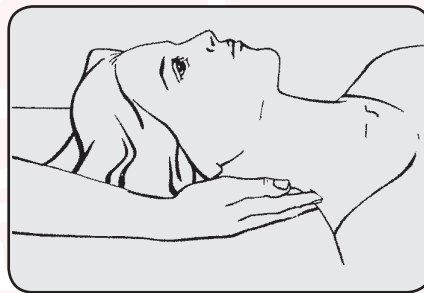
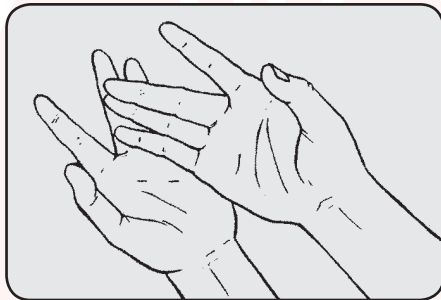
**Manipulación 1: Occipucio y décimo nervio craneal.**

**Finalidad:** Introducir al usuario al toque de usted y promover la relajación.

El usuario está acostado en decúbito supino durante toda la Sesión General

Grado 1. Siéntese junto a la cabeza del usuario.

Grado 2. Levántele la cabeza con la mano derecha y ponga suavemente bajo su cabeza las manos superpuestas de usted.



Grado 3. Los índices o dedos de aire de usted tocan el lugar situado entre el cuello y el hombro del usuario. Este es un punto a lo largo del sendero del décimo nervio craneal (vago) que va de la cabeza al tornó.

Grado 4. Con las manos superpuestas coge usted suavemente el hueso occipital del usuario.

Grado 5. Sus pulgares se hallan junto a sus dedos de aire o índices, pero no tocan la cabeza del usuario.

Grado 6. Mantenga esta posición durante varios minutos. Mire si puede percibir un hormigueo o sensación de calor en el lugar donde sus dedos tocan los hombros de su usuario.

**Manipulación 2: Frente y occipucio.**

**Finalidad:** Equilibrar las corrientes de energía en la parte anterior del cuerpo (sensorio), con las corrientes de energía en la parte posterior del cuerpo (motor) mover la energía hacia los pies del usuario. Los usuarios sensibles pueden percibir hormigueo en las plantas de los pies.

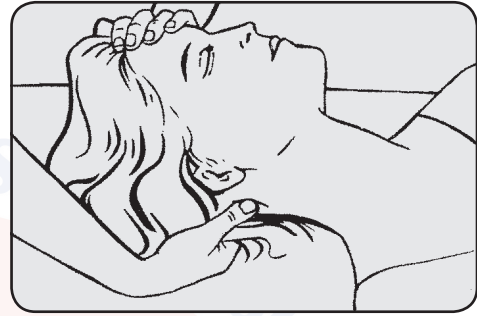


Grado 1. Siéntese junto a la cabeza del usuario.

Grado 2. Coloque la mano derecha bajo el cuello del usuario.

Grado 3. Deslice la mano derecha ascendiendo hacia la cabeza del usuario hasta que el pulgar y los dedos de aire agarren el borde occipital. El borde occipital es el borde inferior del hueso craneal (hueso occipital) que se encuentra en la base del cráneo.

La cabeza del usuario debería descansar suavemente en la palma de la mano derecha de usted.



Grado 4. Ponga la palma de la mano izquierda sobre la frente del usuario. Su pulgar izquierdo contactará con la fontanela. Este es el lugar blando en la cabeza de un bebé y puede percibirse en las personas mayores como una indentación entre los huesos craneales. Se encuentra en el centro de la cabeza aproximadamente a una pulgada y media de la línea del pelo. Este contacto estimula el fluido craneal que rodea al cerebro.

Grado 5. Mantenga hasta que perciba la energía como una sensación de hormigueo, o por espacio de 2 minutos.

### Manipulación 3: Balanceo de pelvis.

**Finalidad: Liberar la tensión en pelvis y cadera.**

Grado 1. De pie junto al lado derecho del usuario.

Grado 2. Ponga la palma de su mano izquierda sobre la frente del usuario.

Grado 3. Baje la palma de su mano derecha justo debajo del ombligo.

Grado 4. Balancee el abdomen del usuario sin deslizar realmente la mano derecha. Haga esto durante dos minutos. El cuerpo entero del usuario debería balancearse.

Grado 5. Pare, mantenga sin estimulación y perciba la energía. Intente cerrar los ojos cuando sienta que la energía se mueve.



**Manipulación 4: Interior del tobillo con flexión del pie.****Finalidad:** Estimular la energía que fluye a través del tobillo.

Grado 1. De pie junto a los pies del usuario.

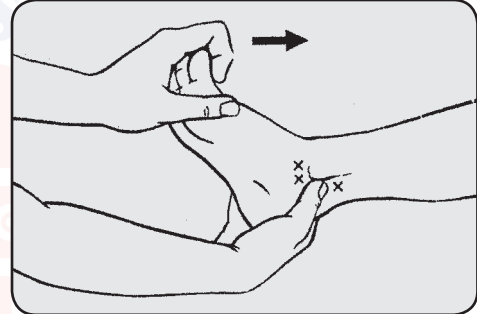
Grado 2. Coja con la mano derecha el talón del pie derecho de su usuario (figura 16).

Grado 3. Ponga la parte inferior de su mano izquierda sobre el pie izquierdo del usuario.

Grado 4. Con la mano izquierda flexione el pie del usuario hacia su cabeza.

Grado 5. Suelte la posición flexionada del pie y al mismo tiempo presione sobre el lado derecho de usted.

Grado 6. Repita la flexión del pie y alternativamente presione sobre las áreas de contacto indicadas cuando usted suelte la flexión. Prosiga hacia atrás y hacia adelante alrededor de la áreas del tobillo indicadas con (x's). Repita 3-4 veces.

**Manipulación 5: Parte exterior del tobillo con extensión del pie.****Finalidad:** La misma que en la manipulación 4.

Grado 1. De pie junto a los pies del usuario.

Grado 2. Coja con la mano izquierda el talón del pie derecho del usuario.

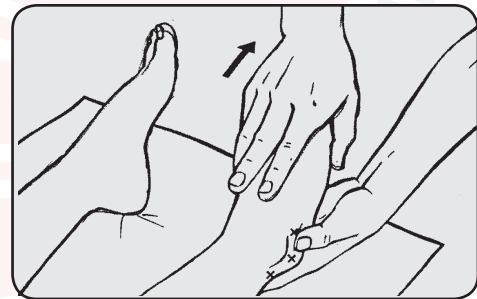
Grado 3. Coloque la mano derecha sobre el empeine del pie derecho de su usuario.

Grado 4. Extienda el pie tirando de él suavemente hacia abajo y hacia usted.

Grado 5. Al soltar la extensión ejerza presión con su dedo pulgar sobre las áreas del tobillo marcadas con (x's).

Grado 6. Alternadamente extienda el pie y rodee con su pulgar izquierdo las áreas del tobillo indicadas mientras usted suelta la extensión. Este es el mismo procedimiento que en la manipulación 4, salvo que usted está extendiendo el pie en vez de flexionarlo.

Grado 7. Rodee el tobillo 3-4 veces.



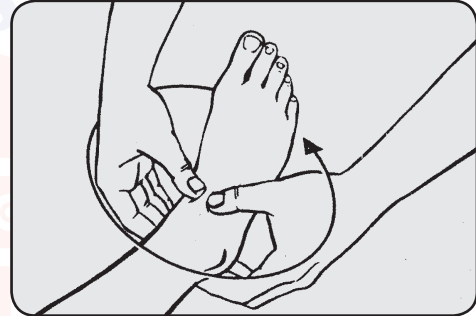
### Manipulación 6: Rotación del tobillo.

**Finalidad:** La misma que en las manipulaciones 4 y 5 .

Grado 1. De pie junto a los pies del usuario.

Grado 2. Coloque sus dos pulgares en el espacio hueco de la parte superior del tobillo derecho. Sus otros dedos descansan suavemente sobre ambos lados del tobillo.

Grado 3. Estimule 10 veces la parte superior del tobillo en la dirección del reloj. Estimule con suficiente presión para poder balancear el cuerpo del usuario.



### Manipulación 7: Tirones del dedo del pie y compresión de los tendones.

**Finalidad:** Estimular las largas corrientes de energía que fluyen sobre cada dedo del pie.

Grado 1. De pie junto a los pies del usuario.

Grado 2. Con la mano izquierda agarre el dedo gordo del pie derecho del usuario. Manténgalo lo más cerca posible del pie. Haga girar el dedo del pie 3-4 veces en cada dirección.

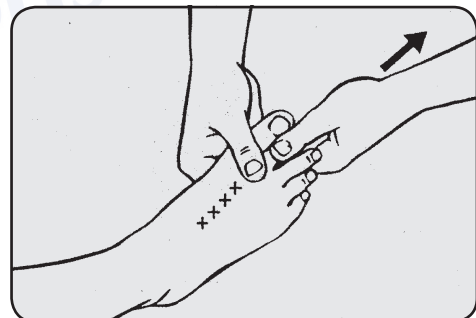
Grado 3. Su mano derecha está sobre el pie con su pulgar en la parte superior y sus dedos de aire o índices debajo. Ambos dedos están sobre los tendones que conectan con el dedo del pie.

Grado 4. Con la mano izquierda estire el dedo del pie tirando de él hacia usted.

Grado 5. Suscite el tirón y simultáneamente comprima los tendones contra otros. Empezar cerca del dedo del pie.

Grado 6. Repita este estiramiento del dedo del pie y alterne la compresión del tendón mientras usted baja por el pie pulgada a pulgada. Haga esto 3-4 veces.

Grado 7. Repita los grados 1-4 en cada dedo del pie. No olvide alternar. Estire el dedo del pie y cuando lo relaje, comprima los tendones. Puede cambiar de manos para acomodarse a los pies grandes, por ejemplo, la mano derecha sobre el dedo del pie y la mano izquierda sobre los tendones.



**Manipulación 8: Tirones de los dedos de los pies.**

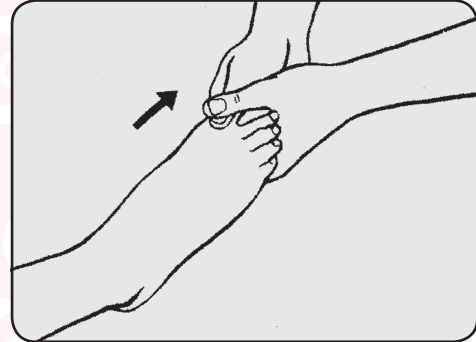
**Finalidad:** Liberar las corrientes de energía y los cinco elementos de los dedos de los pies.

Grado 1. De pie junto a los pies del usuario.

Grado 2. Agarre con ambas manos el dedo pulgar del pie del usuario. Mantenga ese dedo lo más cerca posible del pie con sus manos superpuestas sobre la parte superior del dedo del pie.

Grado 3. Estire el dedo del pie hacia usted hasta que esté tenso sin aflojar.

Grado 4. Con el dedo del pie tenso tire rápidamente de él hacia usted a una distancia de media pulgada. Asegúrese de que sus manos no rebasan sobre el dedo del pie. Utilice la sábana bajo sus dedos para tener mejor agarre, si nota que los dedos del pie del usuario están resbaladizos.



Grado 5. A veces los dedos de los pies hacen un sonido seco cuando usted tira de ellos. Este sonido es producido por el aire que fluye a través del espacio creado por el tirón del dedo del pie. Es algo común y no hay que preocuparse por ello.

**Manipulación 9: Tirón de la pierna.**

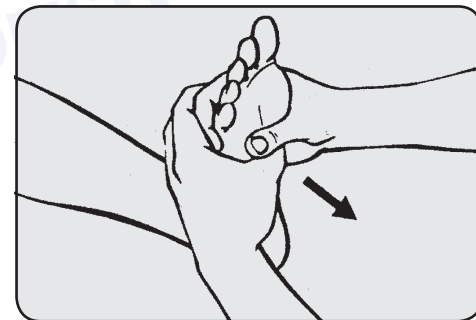
**Finalidad:** Liberar energía en la cadera y en la parte inferior de la espalda.

Grado 1. De pie junto a los pies del usuario.

Grado 2. Agarre con ambas manos el pie derecho del usuario. Las manos de usted están superpuestas encima del empeine del pie del usuario. Los pulgares de usted están debajo de la planta del pie del usuario.

Grado 3. Pida al usuario que haga una inhalación. Cuando lo haga flexiónele el pie mientras se inclina hacia su cabeza.

Grado 4. Pídale que exhale el aire. Antes de que el usuario haya exhalado todo el aire de sus pulmones



y con el pie todavía flexionado, tire hacia usted la pierna externa a una distancia de una pulgada. Se trata de un corto tirón rápido. Mantenga esta posición durante varios segundos y luego suelte.

### Manipulaciones 10 a la 15

Una vez concluida la manipulación 9 repita las manipulaciones 4-9 sobre el pie izquierdo del usuario. El procedimiento es exactamente el mismo excepto que usted sustituye la mano derecha por la izquierda y viceversa.

### Manipulación 16: Balanceo de la pelvis y de la rodilla.

**Finalidad:** Promover la relajación de la pelvis.

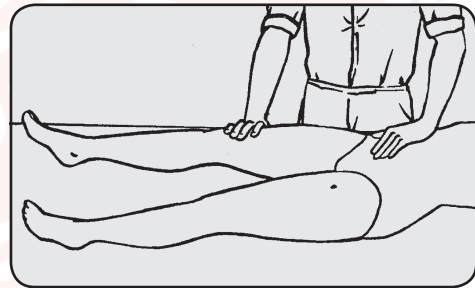
Grado 1. De pie, al lado derecho del usuario.

Grado 2. Ponga la mano izquierda sobre el hueso pélvico derecho del usuario, con la palma hacia abajo y los dedos señalando hacia sus pies. Esto es lo que se llama ligamento de Poupart.

Grado 3. La mano de usted está por encima de la rodilla sobre el lado externo de la pierna derecha del usuario.

Grado 4. Balancee suavemente la pierna con su mano derecha en movimiento rítmico unas 10 veces. Su mano izquierda no estimula.

Grado 5. Pare y sostenga la pierna sin balancear durante 30 segundos.

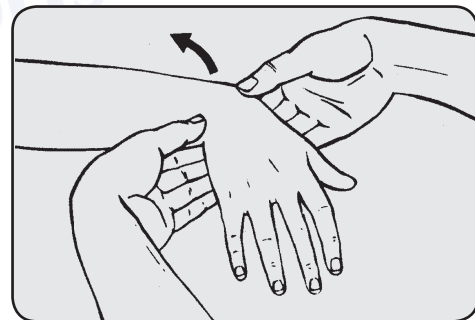


### Manipulación 17: Mover de un tirón la muñeca.

**Finalidad:** Estimular la energía que fluye a través de la muñeca.

Grado 1. De pie, al lado derecho del usuario.

Grado 2. Coja con ambas manos la muñeca derecha. Los pulgares de usted están sobre la parte superior de la muñeca del usuario y sus dedos de aire (índices) debajo de la muñeca.





Grado 3. Con los dedos meñiques (de tierra) dé un tirón a la muñeca hacia arriba 10 veces.

Grado 4. Mantenga la muñeca sin tirones durante 15 segundos.

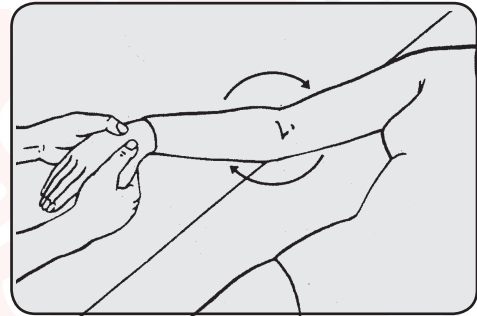
### **Manipulación 18: Rotaciones de los brazos y los hombros.**

**Finalidad:** Estimular las corrientes de energía que fluyen por encima de los brazos y los hombros.

Grado 1. De pie, al lado derecho del usuario.

Grado 2. Sostenga la muñeca derecha del usuario como en la manipulación 17.

Grado 3. Utilizando la muñeca del usuario para controlar los movimientos, haga girar su brazo y su hombro en un movimiento circular relajado (hacia usted). Haga este movimiento 10 veces en una dirección y luego 10 veces en la dirección opuesta —lejos de usted.



Grado 4. Usted debería tener los brazos y la mano siempre relajados. Esto ayudará al usuario a relajarse.

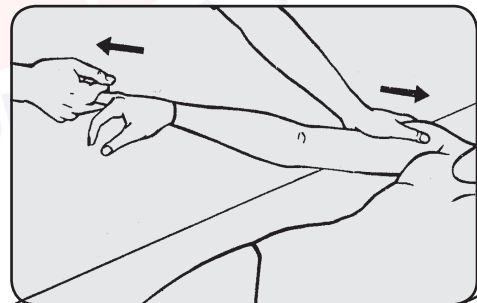
### **Manipulación 19: Estiramientos de dedos y brazos**

**Finalidad:** Liberar las corrientes de energía de los dedos.

Grado 1. De pie, al lado derecho del usuario.

Grado 2. Coja el pulgar derecho del usuario entre los dedos de aire y de fuego de la mano derecha de usted. Mantenga el pulgar tan cerca como sea posible de su base.

Grado 3. Sosteniendo firmemente el pulgar (sin apretarlo), estire hacia usted el brazo del usuario, poniéndolo tenso.



Grado 4. Con la mano izquierda coja la muñeca del usuario y empújela lejos de usted mientras al mismo tiempo tira del dedo hacia usted.

Grado 5. Repita el grado 3 en el codo y luego en el hombro.

Grado 6. Repita los grados 1-4 sobre cada dedo de la mano derecha del usuario.

### **Manipulación 20: Contacto de pulgar y membrana.**

**Finalidad:** Estimular la energía por reflejo al área sobre el cuerpo debajo del diafragma.

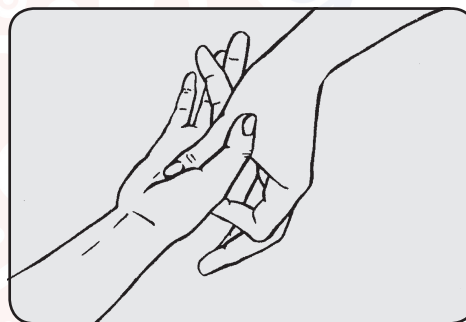
Grado 1. De pie, al lado derecho del usuario.

Grado 2. Ponga el lado de su pulgar izquierdo a lo largo del monte de Venus de la mano derecha del usuario.

Grado 3. Ponga la punta de su dedo de aire (índice) en la membrana entre el pulgar y el dedo de aire en el dorso de la mano del usuario.

Grado 4. Estimule ambos puntos presionando los dedos juntos. Este punto suele ser muy sensible en la mayoría de las personas. Recuerde que no ha de ejercer fuerza.

Grado 5. Estimular durante 1-2 minutos.



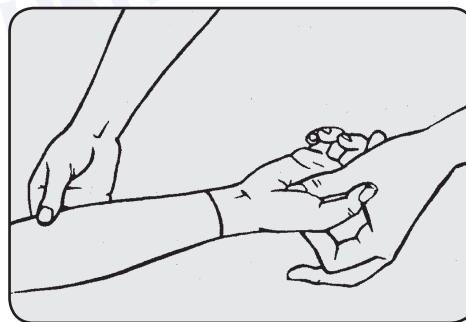
### **Manipulación 21: Contacto de pulgar y membrana con el punto reflejo del lado interno del codo**

**Finalidad:** Estimular la energía que fluye a través del hígado sobre el lado derecho del cuerpo y el estómago sobre el lado izquierdo.

Grado 1. De pie, al lado derecho del usuario.

Grado 2. Repita los grados 1 y 2 de la manipulación 20.

Grado 3. Con el pulgar de su mano derecha haga contacto con un punto del antebrazo derecho del usuario. Localice este punto buscando el espacio óseo en el lado interno del codo derecho. Desde ahí baje una pulgada y luego mueva hacia adentro otra pulgada. Este es un punto reflejo del hígado (en el brazo izquierdo se encuentra un punto reflejo del estómago).



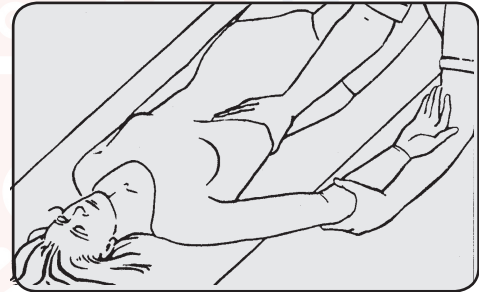
Grado 4. Estimular alternadamente el contacto de pulgar y membrana con un estimulante movimiento circular sobre el antebrazo 4-5 veces.

### **Manipulación 22: Contacto de codo y costilla inferior.**

**Finalidad:** Estimular la energía de la vesícula biliar en el lado derecho y el bazo en el lado izquierdo.

Grado 1. De pie junto al lado derecho del usuario.

Grado 2. Sostenga el codo derecho del usuario en la palma de su mano izquierda. Ponga el pulgar izquierdo sobre el antebrazo por debajo del codo de su usuario.



Grado 3. Coloque la mano derecha sobre el abdomen del usuario debajo del diafragma para que sus costillas inferiores encajen entre el pulgar y los dedos de aire de usted. Los dedos de usted deberían apuntar hacia el lado izquierdo del usuario.

Grado 4. Estimule el codo presionando primero hacia abajo y luego hacia arriba, hacia el hombro del usuario. Debería ser un suave movimiento circular.

Grado 5. Alterne la estimulación del codo con un suave balanceo del abdomen. Estimule alternadamente cada sitio 4-5 veces.

Grado 6. Prosiga durante 2 minutos y luego sostenga sin estimulación.

### **Manipulación 23: Balanceo pelviano.**

**Finalidad:** Estimular las profundas corrientes del caduceo que pasan por la espina dorsal.

Grado 1. De pie, al lado derecho del usuario.

Grado 2. Coloque la parte inferior de su mano derecha sobre la parte interna del hueso pélvico (ligamento Poupart) del usuario.

Grado 3. Coloque la parte inferior de su mano izquierda en la articulación anterior del hombro derecho de su usuario. Los dedos de la mano izquierda de usted agarran suavemente el hombro derecho del usuario.

Grado 4. Presione sobre el hombro mientras balancea 10-15 veces la pelvis del usuario.



Empiece suavemente y aumente gradualmente el movimiento de balanceo. Recuerde que no debe ejercer fuerza.

### Manipulaciones 24-30

Repita las manipulaciones 16-23 sobre el lado izquierdo del usuario. Acuérdesse de sustituir la mano derecha por la izquierda, etc., después de completar el lado izquierdo del cuerpo. Éste sería el momento para hacer algunas manipulaciones específicas encontradas en este capítulo. Si no hace ninguna manipulación específica, continúe con la sesión general.

#### Manipulación 31: Ángulo orbital y occipucio.

**Finalidad:** Equilibrar las corrientes de energía a cada lado de la cabeza.

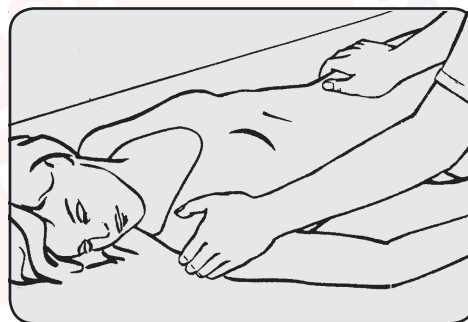
Grado 1. Sentado junto a la cabeza del usuario.

Grado 2. Coloque el dedo de aire de su mano derecha sobre la parte inferior del occipucio del usuario, un cuarto de pulgada a la derecha de la espina dorsal.

Grado 3. Coloque el dedo de aire de su mano izquierda sobre el punto situado entre la nariz y la ceja derecha de su usuario.

Grado 4. Sostenga el punto nariz-ceja (ángulo orbital). Con el dedo de aire de su mano derecha estimule suavemente la parte inferior del occipucio.

Grado 5. Estimule durante 1 minuto y luego sostenga 30 segundos. Sienta el hormigueo.



#### Manipulación 32

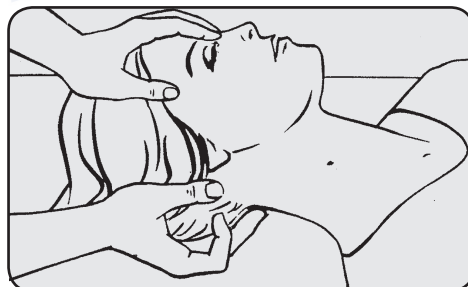
Lo mismo que la manipulación 31, la única diferencia es que usted lo hace sobre el lado izquierdo del usuario. Asegúrese de cambiar de mano.

#### Manipulación 33

**Finalidad:** Para equilibrar la energía en los lados derecho e izquierdo del cerebro y el cuerpo.

Grado 1. Sentado junto a la cabeza del usuario.

Grado 2. Coloque los dos pulgares sobre la fontanela del usuario.



Grado 3. Coloque los meñiques (dedos de tierra) sobre los puntos de la mandíbula a uno y a otro lado de la cabeza del usuario. Esto está enfrente de las orejas del usuario y puede percibirse cuando éste abre y cierra la boca.



Grado 4. Coloque los otros dedos donde caigan naturalmente. Deberían estar simétricamente a ambos lados de la cabeza.

Grado 5. Sostenga 1-2 minutos y trate de percibir la energía.

#### **Manipulación 34: Equilibrio sensorio/corrientes motrices.**

**Finalidad:** Equilibrar corrientes de la parte anterior con corrientes de la parte posterior del cuerpo.

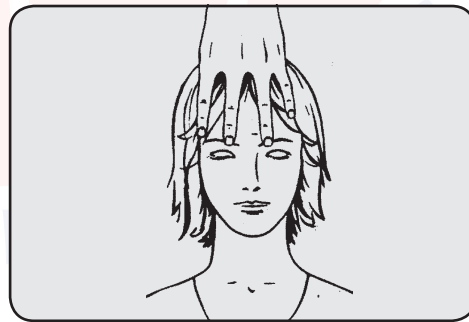
Grado 1. Sentado junto a la cabeza del usuario.

Grado 2. Con la mano derecha coja el cuello del usuario y deslice su mano hasta agarrar la parte inferior del occipucio con el pulgar y los dedos de aire (ver manipulación 2).

Grado 3. Coloque el pulgar de su mano izquierda sobre la fontanela del usuario.

Grado 4. Los otros dedos de su mano izquierda forman una garra cuando usted coloca los dedos de fuego y de agua sobre cada lado de la nariz del usuario.

Grado 5. Sostenga 1 minuto y trate de percibir la energía.



### Manipulación 35: Equilibrio de los chakras.

**Finalidad:** Equilibrar la energía en los chakras.

Grado 1. De pie, al lado derecho del usuario.

Grado 2. Haga puños flojos con las manos y coloque el pulgar derecho en el ombligo del usuario.

Grado 3. Coloque su pulgar izquierdo en el punto situado entre las cejas del usuario.

Grado 4. Mantenga 2 minutos tratando de percibir la energía vital.



### Manipulación 36: Frotar suavemente la espalda.

**Finalidad:** Equilibrar las corrientes motrices.

El usuario está sentado

Grado 1. De pie, detrás del usuario.

Grado 2. Coloque las manos sobre los hombros del usuario.

Grado 3. Lleve sus manos de una hacia la otra y crúcelas en la espina dorsal y el cuello del usuario. Luego frote suavemente el cuerpo bajando por ambos lados de la espina dorsal hacia las nalgas del usuario.



Grado 4. Cuando haya llegado a las nalgas, separe las manos y repita los grados 1-3 de 5 a 10 veces. El frotamiento se efectúa con un suave movimiento continuo. Trate de hacer los 2-3 últimos frotamientos a media pulgada del cuerpo. Trate de percibir la energía del usuario.

### **Manipulación 37: Frotamiento frontal.**

**Finalidad:** Equilibrar las corrientes sensoriales.

El usuario está sentado, con las manos sobre los muslos o las rodillas.

Grado 1. De pie frente al usuario.

Grado 2. Coloque las manos sobre sus hombros, a lo largo de su cuello.

Grado 3. Frótese las manos en movimiento continuo hacia los hombros del usuario, bajando por sus brazos y piernas.

Grado 4. Repita 5-10 veces. Haga los 2 últimos frotamientos a media pulgada del cuerpo del usuario.

Grado 5. Si ello da buen resultado, es el gran momento para un fuerte abrazo.

Sírvase observar que el número sugerido de veces o minutos para estimular o sostener es aproximado. Sus mejores guías serán el tiempo disponible, la intuición y la experiencia. El tratamiento general puede durar 20-45 minutos con igual eficacia. Experimente y disfrute.

### OBJETIVO PARTICULAR

Conocer los fundamentos de la teoría de los chakras para efectuar en forma correcta las manipulaciones y lograr la armonización del usuario.

## TEORÍA DE LOS CHAKRAS

Los nombres de los cinco elementos proceden de los nombres de los chakras o centros de energía que se hallan situados en el centro del cuerpo. Cada chakra es un vórtice de energía que gira en el sentido de las manecillas del reloj cuando es recibida desde atrás. Al girar el chakra despiden un flujo de energía hacia arriba y un flujo hacia abajo, formando las largas corrientes verticales de energía. Cada chakra se relaciona con los órganos y funciones situados en su área:

- El chakra de éter gobierna la voz, el oído y la garganta,
- El chakra de aire gobierna la circulación, el corazón y los pulmones.
- El chakra de fuego gobierna la digestión, el estómago y los intestinos.
- El chakra de agua gobierna los órganos de la reproducción, las secreciones glandulares y el impulso emocional.
- El chakra de tierra gobierna la eliminación de sólidos y líquidos, la vejiga y el recto.
- Los chakras están conectados por una doble espiral de energía que desciende de la cabeza, la corriente del caduceo. Este descenso de energía a través de los chakras muestra una decreciente velocidad de vibración de energía, teniendo el chakra de tierra el nivel más bajo de vibración. Cada uno de los chakras es neutro debido al paso de la corriente de caduceo. También hay flujos horizontales de energía de derecha a izquierda.

Es a través del ombligo que el embrión se vincula a la madre física y energéticamente. Toda la ingestión de alimento, oxidación y eliminación tiene lugar a través del ombligo hasta que nace el bebé y este vínculo se rompe. Aun cuando este vínculo se rompe físicamente en

## CUADRO: LOS CHAKRAS Y LOS ELEMENTOS

Localización y color	Función cualitativa	Equilibrio	Desequilibrio	Afirmación	Fisiología	Glándula	Sentido	Alimento	Cualidades
7º Sahasrara, en la corona del cráneo, violeta.	El espíritu	La unidad, experiencia mística	Separación	"Soy uno con Dios" Yo sé	El cerebro	Pineal			El pensamiento, conocimiento, la información, entendimiento, trascendencia, meditación, iluminación.
6º Ajna, centro del cráneo a la altura de los ojos Índigo	La mente Intuición e intelecto	Talentos psíquicos, creatividad, inteligencia.	Falta de intuición o entendimiento intelectual.	"Soy perceptivo e inteligente. Confío en mi intuición". Veo.	El cerebro	Pituitaria			Luz, el color, imagen, visualización, clarividencia.
5º Vissudha Éter Garganta, parte superior de la columna Azul	Propósito Sentido, contexto, comunicación, creatividad	Con propósito	Sin propósito + Angustia existencial - Falta de análisis existencial	"El plan divino de mi vida se manifiesta, es seguro para mí el expresarme plenamente". Yo hablo	El espacio Relaciones espaciales, coyunturas, discurso	Tiroides	Oído	Germinados	La vibración, comunicación, telepatía, creatividad, medios de comunicación, el éter.
4º Anahata Aire Centro del esternón, T5-T6 Verde	Amor Autoestima	Amor, alta autoestima, tranquilidad.	Baja autoestima, miedo, movimientos nerviosos - Timidez, introversión, nerviosismo, insomnio - Arrogante, extrovertido	"Me amo a mí mismo tal como soy. Irradio amor a todo lo que entra en contacto conmigo. Estoy satisfecho conmigo mismo. Estoy seguro". Yo amo.	Movimiento Respiración y circulación (pulmones, corazón, riñones), sistema nervioso, parasimpático.	Timo	Tacto	Frutas, nueces Agrio	El amor, la respiración, equilibrio, las afinidades, la unidad, la curación, el aire.
3º Manipura Fuego Ombiligo-plexo solar L2 Amarillo	Poder Voluntad	Ganar-ganar, asertivo, orientado a objetivos, caluroso	Ganar-perder, enojo + Agresivo, controlador, ira - Pasivo, resentido, gruñón	"Es seguro para mí pedir lo que necesito. Estoy dispuesto a saber lo que necesito y pedirlo. Soy poderoso y eso está bien". Yo puedo.	Calor Digestión, temperatura, nivel energético, sistema simpático (estómago, intestino delgado, hígado, vesícula).	Páncreas	Vista	Semillas y granos Amargo y caliente	El poder, la voluntad, la energía, el metabolismo, las técnicas, el humor, la transformación, el fuego.
2º Svadhisthana Agua Bajo abdomen, Sacro Anaranjado	Emociones Inconscientes Sexualidad	Emocionalmente consciente, sensible, sensual.	Inhibición sexual, distinción - Emocionalmente reprimido + Emocionalmente inestable	"Está bien para mí experimentar y expresar mis emociones. Está bien sentir placer. El sexo es bueno". Yo siento	Fluidos Piel, tejido muscular, reproducción, sangre, respuesta inmune (linfa, ovarios, útero, próstata, testículos).	Ovarios/testículos	Gusto	Vegetales verdes, verduras, lo salado.	El cambio, el placer, polaridades, tanta, movimiento, empatía, emociones, sexualidad, protección, sociabilidad, el agua.
1º Muladhara Tierra Perineo Rojo	Orden Sobrevivencia	Organizado, arraigado.	Amenazado en su supervivencia - Desorganizado + Hiper-organizado	"Estoy a salvo y mi supervivencia está garantizada. Soy una persona organizada." Yo tengo.	Estructura Huesos, sistema excretor (intestino grueso, vejiga).	Adrenales	Olfato	Tubérculos Dulce	La materia, la supervivencia, el cuerpo, la comida, los comienzos, unidad, individualidad, la tierra.



el nacimiento, este centro y la espiral de energía que irradia hacia fuera desde el ombligo siguen siendo de vital importancia energética para la continuidad de la función y equilibrio del cuerpo.

Es un modelo primario de energía en el cuerpo debido a que fue esta espiral de energía lo que estuvo activa cuando se formó originariamente la estructura física.

### DESARROLLO DE LA TÉCNICA DE EQUILIBRIO DE CHAKRAS

Equilibrar la energía vital en los chakras. Los chakras son poderosos centros giratorios de energía situados en diferentes áreas de la columna vertebral. Cada uno de los cinco chakras físicos da origen a una de las cinco corrientes de energía asociadas con cada uno de los cinco elementos. Estos centros de energía se relacionan también con los órganos y funciones del cuerpo en las áreas en que están situados.

El usuario acostado decúbito prono:

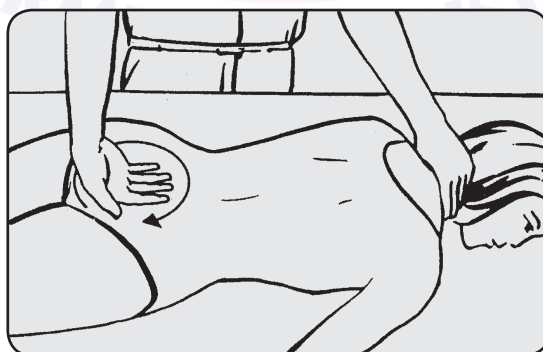
Grado 1. De pie, al lado izquierdo del usuario.

Grado 2. Coloque la mano izquierda sobre la nuca (chakra de éter) del usuario.

Grado 3. Coloque la mano derecha con la palma hacia arriba, sobre el sacro (chakra de agua) y el cóccix (chakra de tierra). Su dedo de fuego (dedo medio) está en línea con el espinazo del usuario y los dedos de usted señalan hacia la cabeza de él.

Grado 4. Con la mano derecha estimule los chakras inferiores con un movimiento circular en dirección de las manecillas del reloj durante 2 minutos. Su mano izquierda no estimula.

Mantenga y perciba la energía. Esta posición de la palma atrae hacia la columna vertebral del usuario los cinco elementos procedentes del cosmos.



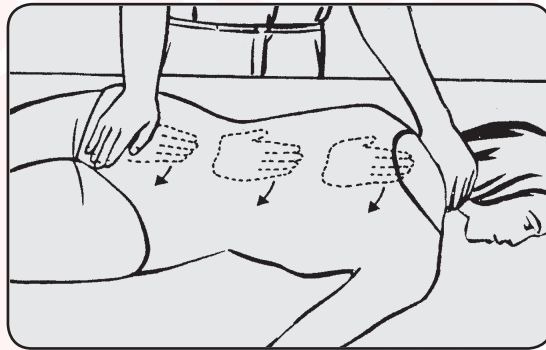
Grado 5. Coloque ahora la mano derecha, con la palma hacia abajo, sobre la misma área sacro-cóccix. Haga girar su mano derecha 90 grados hacia la derecha.

Grado 6. Estimule esta área con un movimiento circular de reloj durante 1 minuto. Su mano izquierda permanece sobre la nuca del usuario sin estimular.

Grado 7. Repita los grados 5 y 6 sobre el chakra de fuego (frente al ombligo del usuario) y luego sobre el chakra de aire (entre los omoplatos del usuario). Estimule cada lugar durante 1-2 minutos y sienta la energía como calor u hormigueo.

Grado 8. Mueva ahora la mano derecha hacia el cuello del usuario y coloque el dedo de aire de su mano izquierda sobre el chakra del tercer ojo (entre las cejas). Mantenga durante 2 minutos sin estimulación.

Grado 9. Coloque ahora la mano izquierda sobre el chakra de la coronilla (encima de la fontanela) y mantenga durante 2 minutos.



#### NOTA

Estimular un dedo de la mano o del pie con una mano mientras coloca usted su otra mano sobre el chakra o centro correspondiente, es un medio eficaz para estimular esa área del cuerpo.

#### OBJETIVO PARTICULAR

Comprender la estructura conceptual de los cinco elementos y su relación con las triadas, cómo? expresión de la conciencia y forma de comportamiento de los usuarios.

## LOS CINCO ELEMENTOS Y SU RELACIÓN TRIÁDICA

**E**l Dr. Stone basó su sistema terapéutico en su profunda comprensión conceptual de las relaciones entre los cinco elementos. Empleó como modelo los Elementos ayurvédicos. En ellos encontró un lúcido conocimiento de las ramificaciones tanto físicas como psíquicas del desequilibrio energético y una clara presentación de la dinámica implícita. Puesto que los cinco elementos son nombres que se han dado a las cualidades energéticas que surgen de los chakras y que estas cualidades rigen la anatomía y la fisiología del cuerpo, y son, a la vez, expresión de los aspectos de la conciencia, tienen vastas implicaciones en la comprensión de la salud y la enfermedad. Su flujo refleja las cualidades de la conciencia y el modo de comportamiento de cada persona.

El primer paso de nuestra existencia es el momento de la concepción. Este es también el momento en el que surgen los cinco elementos. Según la cosmología de las tradiciones antiguas mencionadas con anterioridad, se deben reunir tres condiciones en el momento de la concepción para formar un nuevo feto. Se trata del esperma, del óvulo y del alma o conciencia del ser recién aparecido. Esto, a su vez, refleja el principio polar de las corrientes energéticas y el paso de los Gunas por los polos positivo, negativo y neutro. El esperma es el polo masculino y positivo, el óvulo es el polo femenino y negativo y el alma es el polo neutro, el que más resonancias guarda de la Fuente. Cuando esto ocurre, se produce una gran fusión de energías y se inicia la formación de las sutiles pautas energéticas del feto.

Es un proceso en el que se entrelazan las fases formativas de la energía por excelencia, para crear el “holograma” sutil de la forma física. En el centro de esta matriz en desarrollo

cobran existencia los chakras y su flujo dinámico de pulsación según los cinco elementos, a través de relaciones triádicas. crear el “holograma” sutil de la forma física.

En el centro de esta matriz en desarrollo cobran existencia los chakras y su flujo dinámico de pulsación según los cinco elementos, a través de relaciones triádicas. A cada elemento le corresponden relaciones múltiples, pero las tríadas más formativas o primarias son las que surgen del entretejido inicial y se llaman “tríadas fetales”. Como ya hemos descrito, toda energía recorre las tres fases de positivo, negativo y neutro. Su acción rige polos o tríadas energéticas y corpóreas para cada elemento. Esta interacción energética se produce, entreteje y superpone en el momento de la concepción, para crear la sutil matriz que dará lugar al cuerpo físico.

Las diversas tríadas elementales son expresión de ilaciones entretejidas que latén en un único proceso. El Éter es el campo o elemento de “Tierra”, el que permite que los cuatro elementos activos de Aire, Fuego, Agua y Tierra establezcan sus relaciones. De hecho, esta mezcla de elementos y relaciones es el progreso de la energía vital que recorre sus distintas fases. Los elementos son los aspectos a través de los cuales se mueve la energía universal en sus fases de gas, vapor de agua, líquido, hielo, etc. Cada fase parece distinta y separada pero se trata de la misma energía que se manifiesta en diferentes estados.

Las energías descienden del centro de la frente y se reducen en intensidad y vibración para crear el centro etérico. Como vimos anteriormente, el centro etérico se sitúa en el cuello y es el primero en expresarse en relación con los cinco elementos. Las energías de los cinco elementos surgen del centro etérico y los otros cuatro centros de energía —Aire, Fuego, Agua y Tierra— responden a una mayor reducción de la energía del centro etérico.

Cada elemento tiene un chakra o centro de energía particular que se relaciona con él. Cada elemento tiene diversas funciones fisiológicas relacionadas con él.

## ELEMENTO TIERRA

Todo el material sólido óseo que da al cuerpo su estructura básica y soporte para todos los órganos.

## ELEMENTO AGUA

Todo el material blando del cuerpo, la piel, el tejido muscular, etc. Todos los líquidos: linfa, sangre y secreciones mucosas. También de la matriz básica que mantiene unida la estructura física.



## ELEMENTO FUEGO

El calor dentro del cuerpo generado por los fluidos digestivos al realizar la función digestiva. La rama simpática del sistema nervioso autónomo y el nivel básico de energía del cuerpo, la vitalidad.

## ELEMENTO AIRE

La respiración y la circulación a través del sistema nervioso y los vasos sanguíneos, el movimiento procurado por la mente que opera a través del sistema nervioso y la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo.

## ELEMENTO ÉTER

Todas las redes que penetran el cuerpo entero, por ejemplo, nervios, venas, arterias, etc. También está representado en todas las articulaciones, el espacio (éter) entre los diversos huesos que dan flexibilidad.

El elemento Éter, a causa de su presencia que todo lo penetra, puede considerarse como la madre de los otros cuatro elementos. Cada uno de los cuatro elementos restantes tiene una tríada astrológica asociada con él y una parte particular del cuerpo relacionada con el signo astrológico (signo solar). Estas correspondencias son las siguientes:

Elemento aire: Géminis (hombros), Libra (riñones), Acuario (tobillos).

Elemento fuego: Aries (ojos), Leo (plexo solar), Sagitario (muslos).

Elemento agua: Cáncer (pechos), Escorpio (genitales), Piscis (pies).

Elemento tierra: Tauro (cuello), Virgo (intestinos), Capricornio (rodillas).

## TRÍADA DEL ELEMENTO TIERRA

El campo de acción del elemento Tierra es el mundo físico. Es aquí donde las energías se cristalizan en formas que se amoldan a nuestros pensamientos, actos y palabras. Las cosas “toman tierra” en la realidad material.

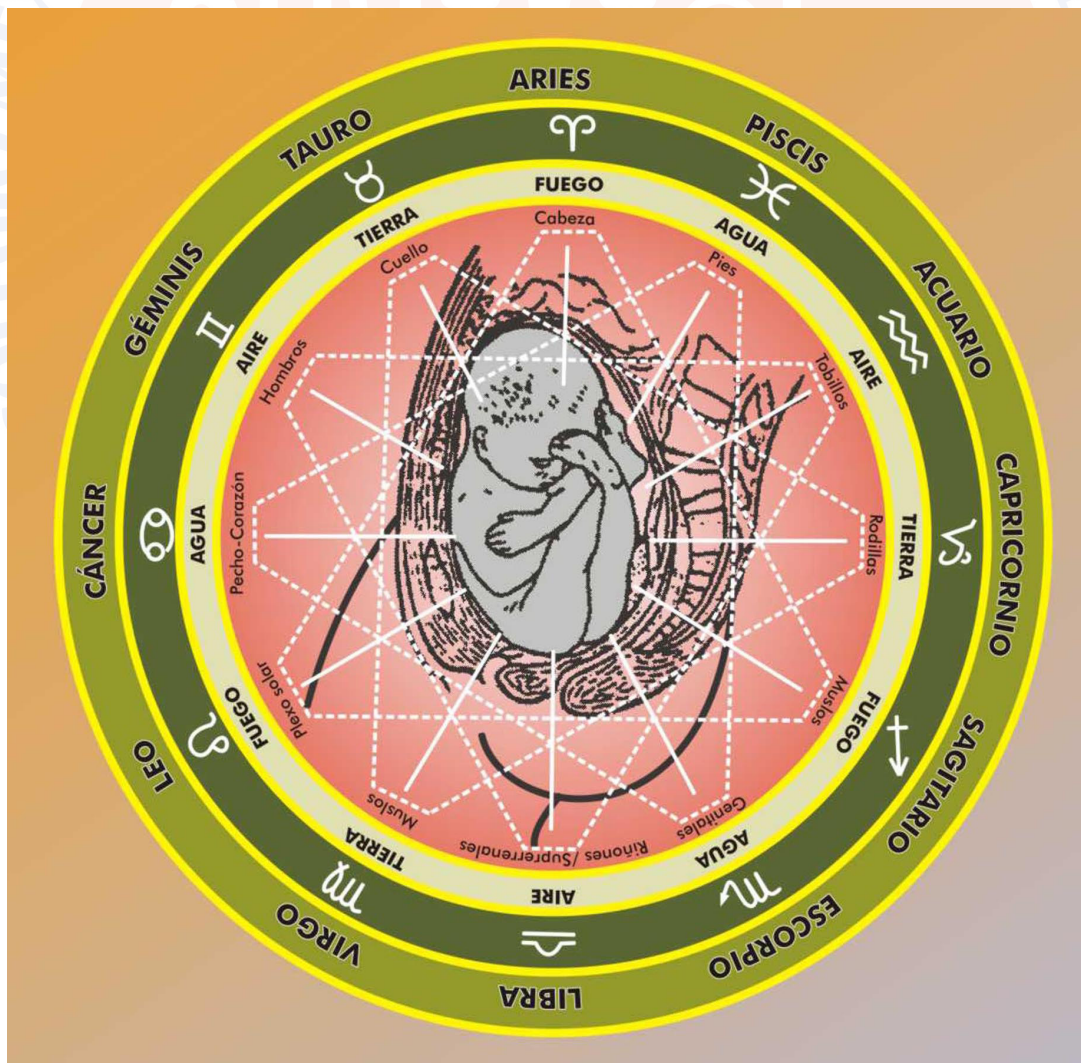
El elemento Tierra afecta a los sentidos físicos, y las personas conectadas con su ámbito de influencia suelen tener mente firme, mucha paciencia y gran perseverancia. Esta firmeza se fundamenta en la fuerza de la Tierra y en los modos de acción práctica necesarios para



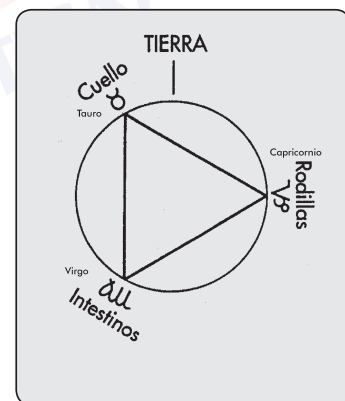
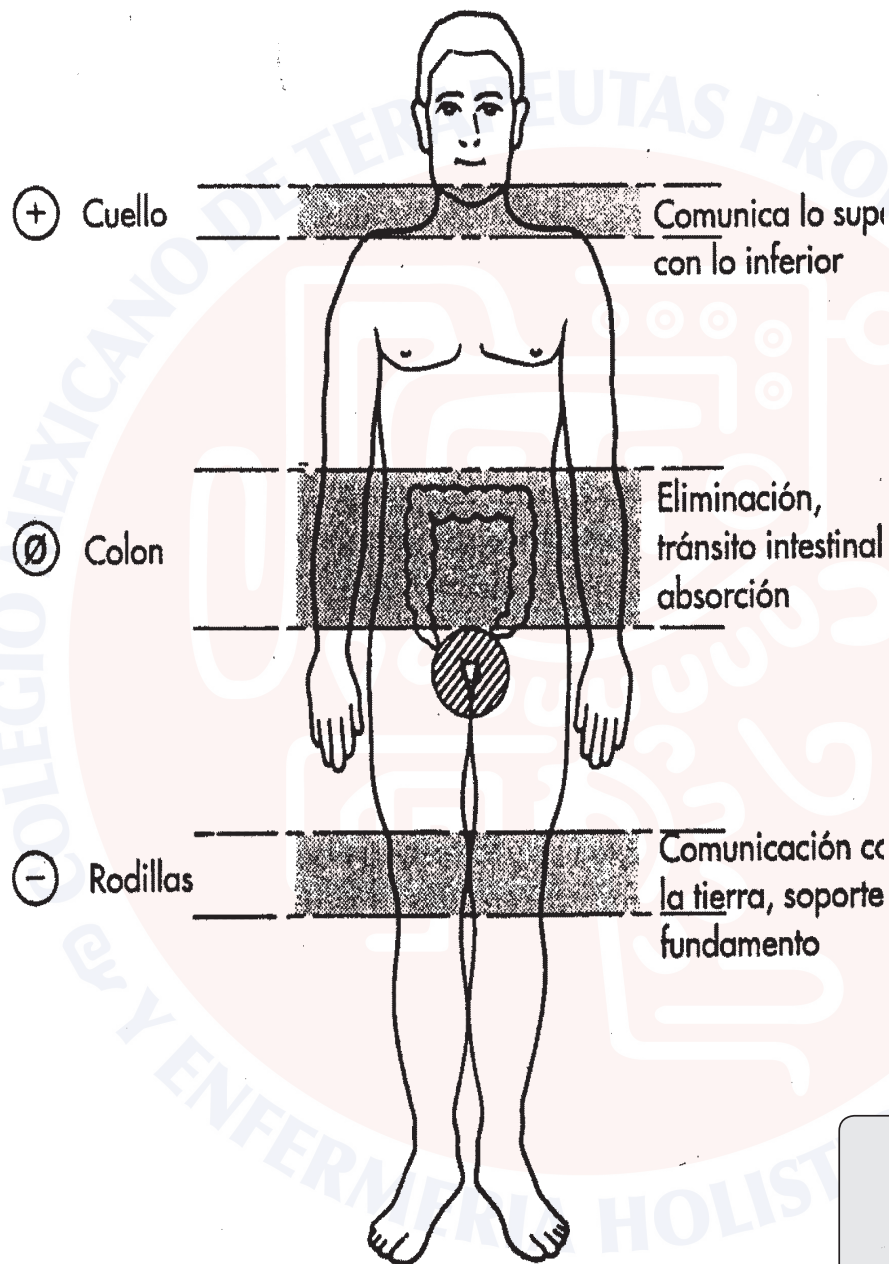
el mundo material. Las personas de Tierra son pragmáticas y prácticas y se dedican a lo que emprenden hasta su conclusión definitiva.

Aquellos que no observan el contacto con la Tierra pueden, por otro lado, parecer dispersos o ansiosos. Las energías pueden quedarse atrapadas en el campo de Aire o de Agua, sin llegar a tomar contacto con la Tierra. Las personas que carecen de un fundamento de Tierra pueden mostrarse incapaces de afrontar los problemas cotidianos, quedándose atrapadas en sueños y excesos emocionales.

## Las tríadas







Las constituciones de Tierra tienden a presentar un aspecto cuadrado. Estas estructuras corporales poseen un cuello grueso y corto, un cuerpo robusto de aspecto muy sólido y rodillas y piernas gruesas. Esta constitución suele indicar personalidades que emplearán sus energías en terrenos muy prácticos.

El elemento Tierra rige también las contracciones en general. Cualquier movimiento contractivo, sea de pensamiento, emoción o físico, se encuentra bajo el influjo de la Tierra. Las ideas y conceptos estrechos, la rigidez mental y el miedo pertenecen a las pautas contractivas del elemento Tierra. La tierra es el lugar de la inercia, de la gravedad. Algo contra lo que todos hemos de luchar en algún momento u otro, es la resistencia inherente en las formas materiales. Se requiere energía para vencer esta resistencia, despertarse por la mañana, hacer ejercicio, superar los hábitos dañinos. Para liberarnos de la pereza y la inercia, debemos aprender a movernos al ritmo de la Tierra sin vernos paralizados por él. Debemos aprender a emplear esta resistencia con habilidad, para aprender las lecciones que nos enseña nuestra forma física.

El líquido corporal regido por la Tierra es la sangre, el elemento sólido son los huesos y el sentido bajo, su influjo es el olfato. Los alimentos de Tierra son los que crecen bajo el suelo. Incluyen raíces, tubérculos, zanahorias, papas, remolacha y cebollas.

## BENEFICIOS

Ayuda a poner los pies sobre la tierra a personas que se sienten inseguras y son desorganizadas. En el campo físico esta secuencia es benéfica para problemas de eliminación y del sistema intestinal.

## TRÍADA DEL ELEMENTO AGUA

Después del centro de Fuego, la energía vital vuelve a reducirse en intensidad para formar el siguiente centro, el centro de Agua, que es el de la pelvis y está situado en la unión de la última vértebra lumbar con el sacro.

El elemento de Agua es el dominio de las emociones y los sentimientos. Si el Agua fluye libremente por sus puntos de acción energética y está equilibrada con el elemento Aire, la persona tendrá una mente ágil y flexible, capaz de cambiar fácilmente según sus intuiciones y ajena a los rígidos sistemas ideológicos. Vemos que la flexibilidad mental es una importante característica Agua/Aire y para que se produzca debemos estar en contacto con



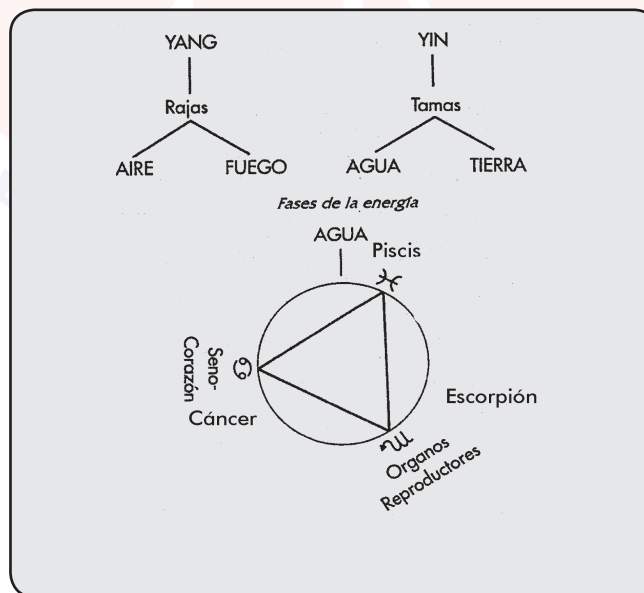
nuestros sentimientos y emociones, pero, como veremos, sin estar apegados a ellos.

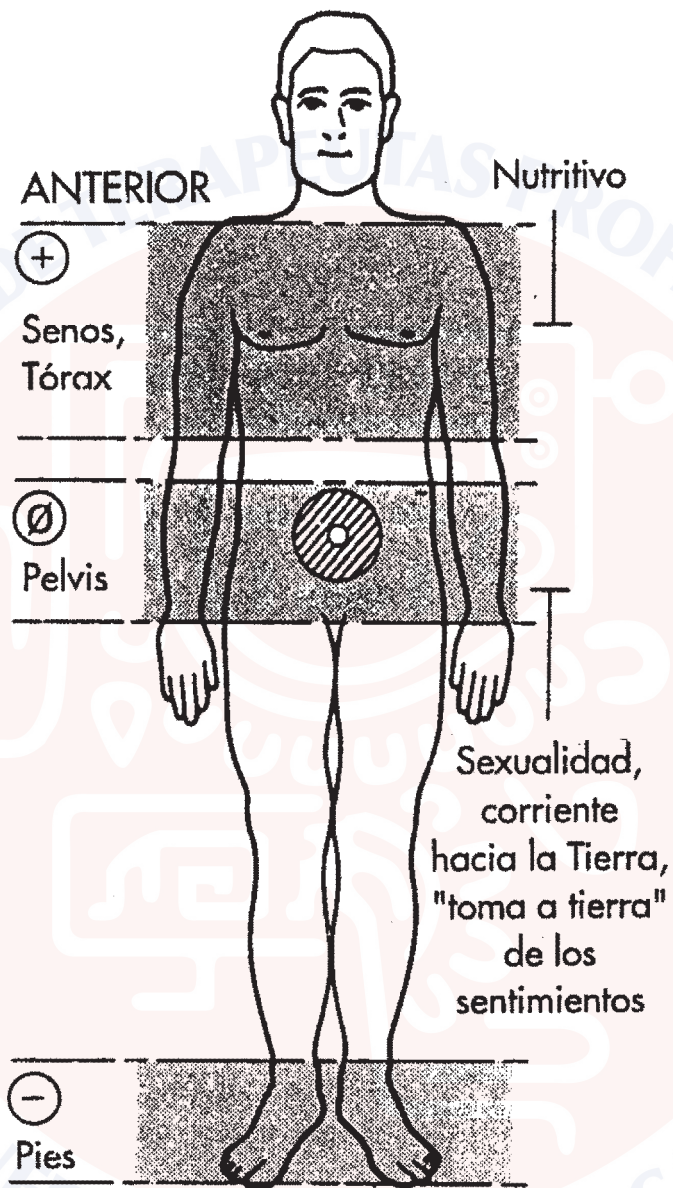
El elemento Agua rige los apegos y las adhesiones. Aquí tienen su sede los lazos y los impulsos profundos.

El Elemento Agua se desequilibra como consecuencia de traumas emocionales conscientes.

La sexualidad y las cuestiones sexuales están arraigadas en el elemento Agua, y los temores, las inhibiciones y los excesos sexuales afectan poderosamente sus acciones energéticas. Las personas cuyo elemento Agua fluye libremente, están “de pies a tierra” con respecto a sus sentimientos. Son capaces de elaborar sus pautas emocionales en la medida en que éstas surgen, sean pautas de fuerte apego, tristeza, temor o alegría.

La fuerza del agua radica en su flexibilidad, su falta de rigidez. Vence los obstáculos y erosiona barreras aparentemente infranqueables. Su curso limpia y alimenta y su ausencia produce sequías y hambre. El agua limpia y lo purifica todo. Es algo que podemos también observar en nuestro sistema linfático, regido por el elemento Agua, que limpia y desintoxica nuestro organismo de invasores externos, toxinas y productos residuales. El agua atrapada se estanca, si el sistema linfático se obstruye el resultado es toxicidad e infecciones. Si el Agua se empantana a nivel emocional, se producen las condiciones que potencian estallidos y excesos, llantos descontrolados y autocompasión. Del mismo modo que puede reventar una presa sobrecargada, así pueden hacer una explosión aparentemente irracional nuestros sentimientos de Agua que han sido largamente reprimidos. Cuando, no obstante, el Agua





Chakra: Centro de Agua, entre el sacro y la 5a. vértebra lumbar

Pulsación central: Corriente de Línea Larga del Agua  
 Silueta de la Estrella de Cinco Puntas  
 Pulsaciones perilineales

Relaciones triádicas: + senos Ø pelvis — pies  
 + Hombros o pelvis — tobillos  
 + Cuello, occipital o Pelvis — Tobillos

Sistemas orgánicos: órganos sexuales, vejiga, sistemas linfáticos y endocrino, senos.

fluye libremente y nos comunica con la tierra, nuestras emociones serán como amigas que ni rechazaremos ni aprisionaremos.

Las personas de tipo Agua presentan un aspecto robusto y algo rojizo; pueden llegar a ser obesas o simplemente tener tendencia a engordar. Su pelvis puede sufrir desequilibrios estructurales y es posible la aparición de dolores sacroiliacos y lumbares como resultado de un trastorno emocional. Las correspondencias triádicas del elemento Agua afectan al tórax, los senos y los hombros. El tórax es su polo positivo, los pies y el talón son su polo negativo. Las perturbaciones del elemento Agua se reflejan habitualmente en un exceso de retención de líquidos, literalmente acumulaciones de líquido estancado sobre todo en el polo negativo de los pies, en los tobillos y en las distintas áreas de reflejos perineales.

Dado que el elemento Agua rige el curso de las energías hacia la tierra, es lógico que su polo negativo esté localizado en los pies. Nuestros pies nos conectan con el suelo y en ellos se puede apreciar nuestra relación con la “toma a tierra”.

El elemento Agua rige también la cohesión y unificación del cuerpo y en este sentido es el elemento que mantiene la integridad de nuestra forma física.

El Agua abunda en los alimentos que crecen en la superficie del suelo y que incluye: verduras, de hoja verde (lechugas, por ejemplo), coles, espinacas, melones, calabazas y calabacines.

## BENEFICIOS

Esta secuencia es muy tranquilizadora. Se recomienda en caso del líquido estancado sobre todo en el polo negativo de los pies, en los tobillos. Para los miedos y las tensiones crónicas.

## TRÍADA DEL ELEMENTO FUEGO

El siguiente escalón después del centro de Aire es el centro de Fuego. El elemento Fuego debido a su naturaleza rajásica y extrovertida, posiblemente sea el más fácil de percibir en nosotros mismos y en los demás. Mientras que el elemento Aire rige el movimiento, el de Fuego rige la dirección que adopta este movimiento. El elemento Fuego constituye el impulso positivo y expansivo que da lugar a la acción. Es la fase de energía rajásica e impulsora que funciona como fuerza motriz de las funciones fisiológicas. Es la fuerza vital del sistema energético de nuestro cuerpo. Proporciona el calor de la curación —cuya ma-



nifestación extrema es la fiebre— y su centro en el ombligo es la fuente de la que mana la vitalidad del cuerpo.

Las personas con gran tendencia al Fuego sienten un gran entusiasmo por la vida y convierten este entusiasmo en acción. Sin embargo, pueden también ser egocéntricas y obstinadas y emplear esta fuerza de Fuego para manipular a los demás. La personalidad de Fuego tiende a ser directa y honesta con los demás, pero cualquier desequilibrio de su tendencia podría desembocar en dureza e insensibilidad. El Fuego rige las emociones de la ira y el resentimiento. Las personas que reprimen sus cualidades de Fuego tienen problemas a la hora de satisfacer sus necesidades y pueden canalizar esta energía ardiente hacia resentimiento o desconectarse totalmente de sus sentimientos de Fuego e interiorizarlos en forma de inseguridad, desprecio de sí mismos, depresión o fragilidad.

Aquellos que hacen uso desequilibrado de su Fuego suelen tener tendencias dominadoras, manipuladoras y psíquica o físicamente violentas. Los que, por el otro lado, tienen el elemento de Fuego fuerte y equilibrado dispondrán de buenas reservas de energía vital, claridad de propósito y pensamiento y un intelecto lúcido, que no se deja engañar por los enredos y las confusiones.

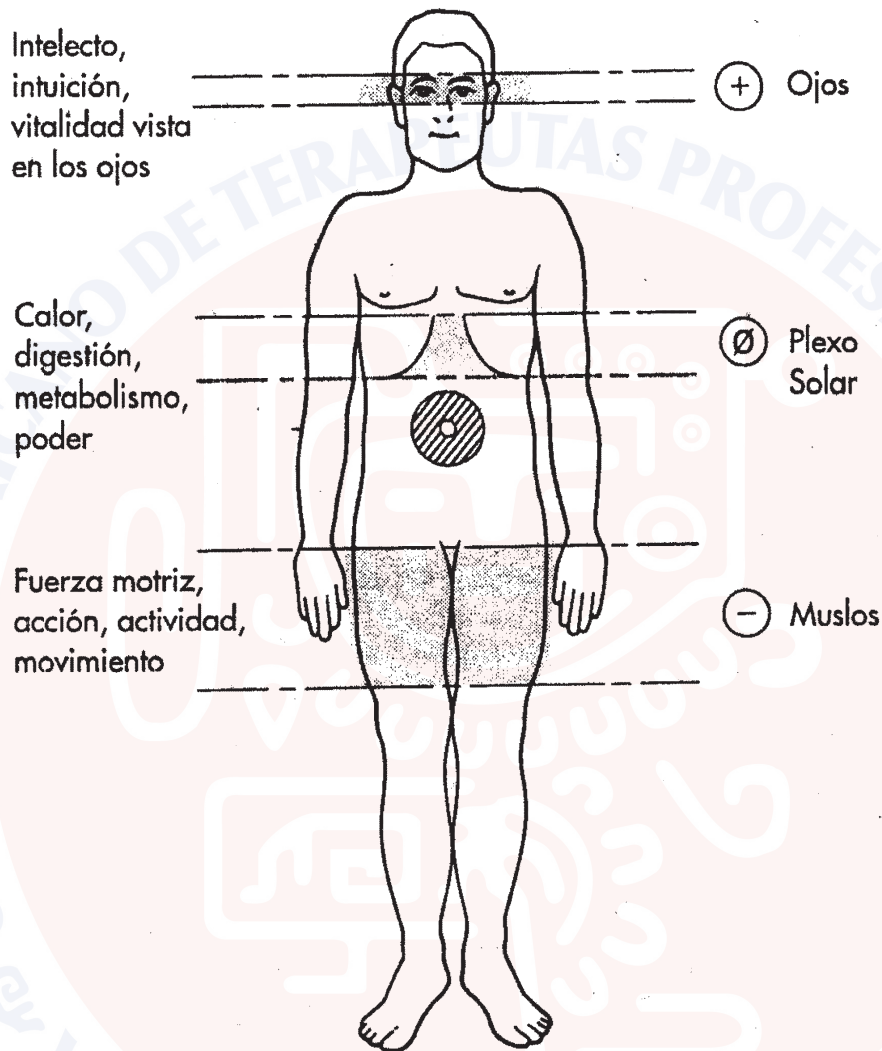
El flujo libre y equilibrado del Fuego se percibe a modo de calidez, consideración y solidaridad.

El elemento Fuego se manifiesta físicamente en la tríada de Fuego que implica la cabeza —y en particular los ojos— como polo positivo de su corriente energética, el plexo solar como polo neutro y los muslos como polo negativo. Las personas que carecen o sufren desequilibrios de este Elemento pueden presentar una mirada opaca o vidriosa. Los que usan el Fuego para manipulaciones de poder suelen tener lo que se llama “bloqueo ocular”. Su Fuego está absorbido por su lucha egocéntrica y no permiten que su energía se comunique con los demás a través de los ojos.

Los polos negativos de esta tríada son los muslos, que manifiestan los atributos de Fuego con su movimiento. También en ellos es frecuente encontrar tensiones dolorosas debidas a la represión de la ira y el resentimiento.

La constitución física vinculada con el Elemento Fuego es de un peso moderado y un buen equilibrio físico. La persona puede ser musculosa y bien proporcionada sin tener que





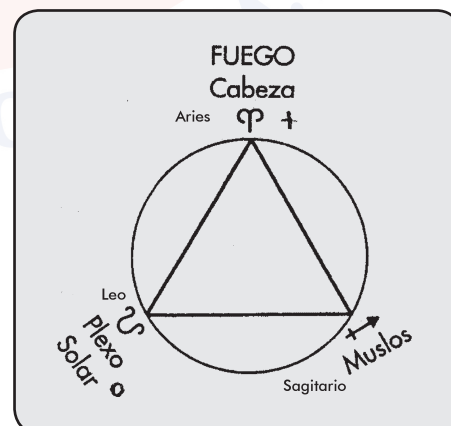
Pulsación central: Corriente de línea larga de fuego

Principio de la corriente de fuego

Corriente espiral

Relación triádica: + ojos, cabeza  $\odot$  plexo solar — muslos

Sistemas orgánicos: Órganos digestivos, hígado, vesícula biliar, estómago, bazo, intestino delgado, páncreas.



hacer ejercicio. Todos conocemos a alguien con aspecto atlético y en forma aunque no hace nada para mantener este estado. Su cuerpo es delgado y musculoso e irradian mucha vitalidad y fuerza física. Estas personas suelen necesitar actividades y trabajos físicos para canalizar sus energías de Fuego de modo eficaz.

El Fuego está relacionado con los alimentos que crecen sobre la tierra pero a menor altura que los propios del Aire. Los alimentos de Fuego tienden a mantener su esencia en el cuerpo y suelen ser proteicos y de metabolismo lento. Incluyen todo tipo de granos, legumbres, semillas (como las de sésamo, calabazas y girasol que estimulan el Fuego). Y algunas fuertes sustancias picantes y raíces.

## BENEFICIOS

Esta secuencia es terapéutica para actitudes quejumbrosas provocadas por la pereza y falta de motivación. Ayuda en fiebre, inflamaciones y problemas relacionados con el estómago.

## ELEMENTO AIRE

El elemento Aire está en el primer escalón por debajo del Éter y siendo el primer Elemento “activo” rige el movimiento en general. El Aire se reconoce por su movimiento o falta de movimiento. Cuando no se mueve, el resultado es el estancamiento.

El Aire, que rige el movimiento en general, se combina con otros Elementos para crear diversas cualidades de acción. El Aire se expresa en el mundo por medio de la velocidad y el desplazamiento. La congestión del flujo de este tipo de energías precede a la rigidez mental y física. A las personas rígidas les cuesta trabajo elaborar nuevos enfoques e ideas. De modo similar, los desequilibrios del elemento Aire pueden estar ocultos tras la rigidez y congestión de las articulaciones. También el pensamiento es movimiento y el elemento Aire rige la actividad mental en general. Las personas de Aire pueden quedarse inmersas en sus pensamientos y aislarse de sus emociones y sensaciones físicas. Predomina la reflexión y suelen pensar antes de actuar. En un extremo, la persona puede quedarse atrapada en sus pensamientos, preocupaciones y ansiedad, y ser incapaz de actuar.

El elemento Aire surge del centro del corazón y rige los deseos que nacen en este centro. El deseo tiene dos cabezas, el de la adhesión y el de la aversión: el deseo de atraer algo



hacia ti o el deseo de alejarlo. Las personas cuyo corazón está verdaderamente abierto actúan desde el polo de la falta de deseo, que puede expresarse en términos de caridad y compasión. En este sentido, la falta de deseo no significa estancamiento ni aburrimiento sino que indica un afloramiento del corazón y la apertura del elemento Aire en su expresión positiva de interés por los demás, que comparten similares alegrías y sufrimientos.

La tríada primaria o fetal del elemento Aire tiene su polo positivo en los hombros, su polo neutro en los riñones y su polo negativo en los tobillos. En cada área existen reflejos energéticos susceptibles de ser empleados en la terapia para eliminar los bloqueos del elemento Aire y equilibrar su flujo.

Si el Centro del Corazón se cierra, se hace muy difícil amar y ser amado. Su expresión física se manifiesta en forma de contracción del diafragma, tensión en los hombros, congestión de la caja torácica y colapso pectoral. El resultado serían trastornos crónicos renales e intestinales. La tensión prolongada en estos órganos podría producir cálculos renales o un colon espástico.

El elemento Aire rige también otros procesos corporales específicos. Rige la salud y el equilibrio del sistema nervioso, los pulmones, los riñones, las glándulas adrenales, las glándulas endocrinas, el colon (también regido por el Elemento Tierra), la circulación de la sangre, la salud cardíaca y la flexibilidad de las articulaciones.

Además de estos procesos corporales, el elemento Aire, en combinación con el de Fuego, rige la sed, junto con el Agua, rige la piel; también los principales órganos del cuerpo encargados de la eliminación de toxinas y productos residuales de los tejidos. Esto incluye los riñones, el colon y la piel. Junto con el elemento de Agua, que rige el sistema linfático, con el de Fuego, que rige el hígado y el bazo y con el de Tierra, que también rige el colon, ayuda a mantener nuestros tejidos sanos y limpios de toxinas.

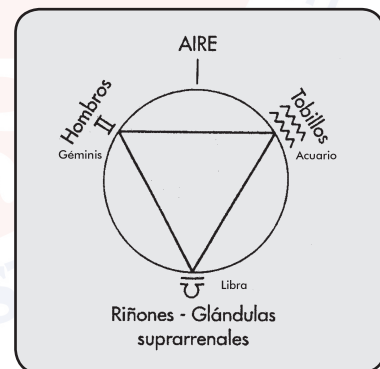
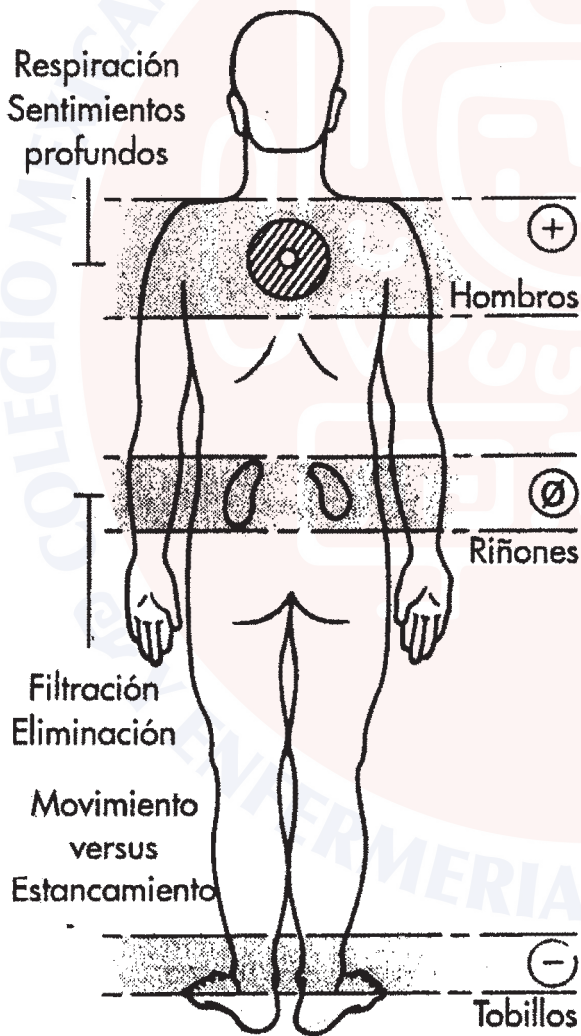
El Elemento Aire abunda más en las frutas, frutas secas y semillas que crecen en lo alto de los árboles, y se vincula con las energías más ligeras y airosas. Los estados que estimulan el Aire en el cuerpo son los sabores agrios.



## BENEFICIOS

Esta sesión ayuda al pensamiento creativo, libera miedos y es muy útil para personas asmáticas y fumadoras.

Puntos de correspondencia de la tríada de aire



Puntos de correspondencia de la tríada de Aire



## ELEMENTO ÉTER

Las pulsaciones superpuestas de energías emanadas de los cinco centros generan la pauta de interferencia llamada, en ocasiones, “cuerpo etérico”. El centro etérico es, pues, el campo o terreno del que brotan los demás elementos. El Dr. Stone lo llamó “río del que afluyen los demás cuatro ríos”. El Éter es un elemento básico, un campo unificado que crea un espacio sutil para el paso de los otros elementos.

El Éter rige también las emociones en general y se combina con los demás elementos para crear distintas cualidades de emoción. Plasma el espacio en el que los sentimientos puedan circular libre, equilibrada y armoniosamente. Todos sabemos cómo es no tener “espacio”. Ese sentimiento de opresión y enclaustramiento que nos produce una profunda depresión o una extrema agresividad. En realidad, es la sensación que nos produce la contracción del campo etérico, que no deja espacio para las emociones activas. Con la terapia de la polaridad, el terapeuta puede intentar abrir mayor espacio para el usuario, por medio de una práctica que afecte al estilo de vida, la responsabilidad afectiva y las técnicas corporales específicas centradas en el elemento etérico. El campo etérico se puede “abrir” y expandir para que la energía fluya libre y plena.

El Éter rige específicamente la aflicción. Si recuerdan que el Éter tiene su sede en el cuello y la garganta, los que han sufrido de verdad sabrán que estas áreas deben permanecer abiertas y relajadas.

El centro etérico suele ser considerado como sede del ego en el cuerpo físico. Según la tradición tibetana, el centro de la frente es el centro de la sabiduría, el centro del cuello es del ego y el centro del corazón el de la compasión. Los tres deben estar abiertos y equilibrados para que pueda surgir la auténtica compasión, lucidez e intuición. De modo que el centro etérico rige la polaridad entre el orgullo y la humildad.

El Éter se combina con otros Elementos para crear diversos atributos. En combinación con el Aire, que rige el movimiento, se produce la cualidad llamada “dilatación”. El Éter permite la expansión o dilatación de las cualidades energéticas que atraviesan su espacio. El Aire rige la calidad general de este movimiento. El Éter rige también el sentido del oído.



En este caso, no sólo se trata de oír sonidos externos sino del oído en sentido profundo de conocimiento. Ciertas culturas emplean el oído junto a sonidos delicados como medio importante de meditación. En combinación con el Fuego, el Éter rige el sueño. Con el Agua, se manifiesta físicamente en forma de saliva y con la Tierra se expresa como vello corporal. Puesto que el elemento etérico se localiza en el cuello y la garganta, también rige la comunicación.

Examinemos, de nuevo, los puntos de correspondencia del elemento Éter y veamos cómo puede incidir en ellos el sabio contacto del terapeuta. Es el primero de los elementos físicos que se manifiesta y el más cercano a los atributos de paz y neutralidad, atributos que nos remiten a la fuente en sí. A nivel práctico, el Éter es espacio, es el elemento espacial. Como ya hemos visto, crea el espacio de desarrollo de los demás elementos, la matriz que permite el movimiento sutil. La contracción de su campo, normalmente debido al estrés mental y emocional, nos produce una sensación de enclaustramiento, casi como si estuviésemos rodeados de una caja o una jaula. Los campos energéticos se contraen, nos podemos encontrar atrapados en un polo explosivo o, por el contrario, de depresión.

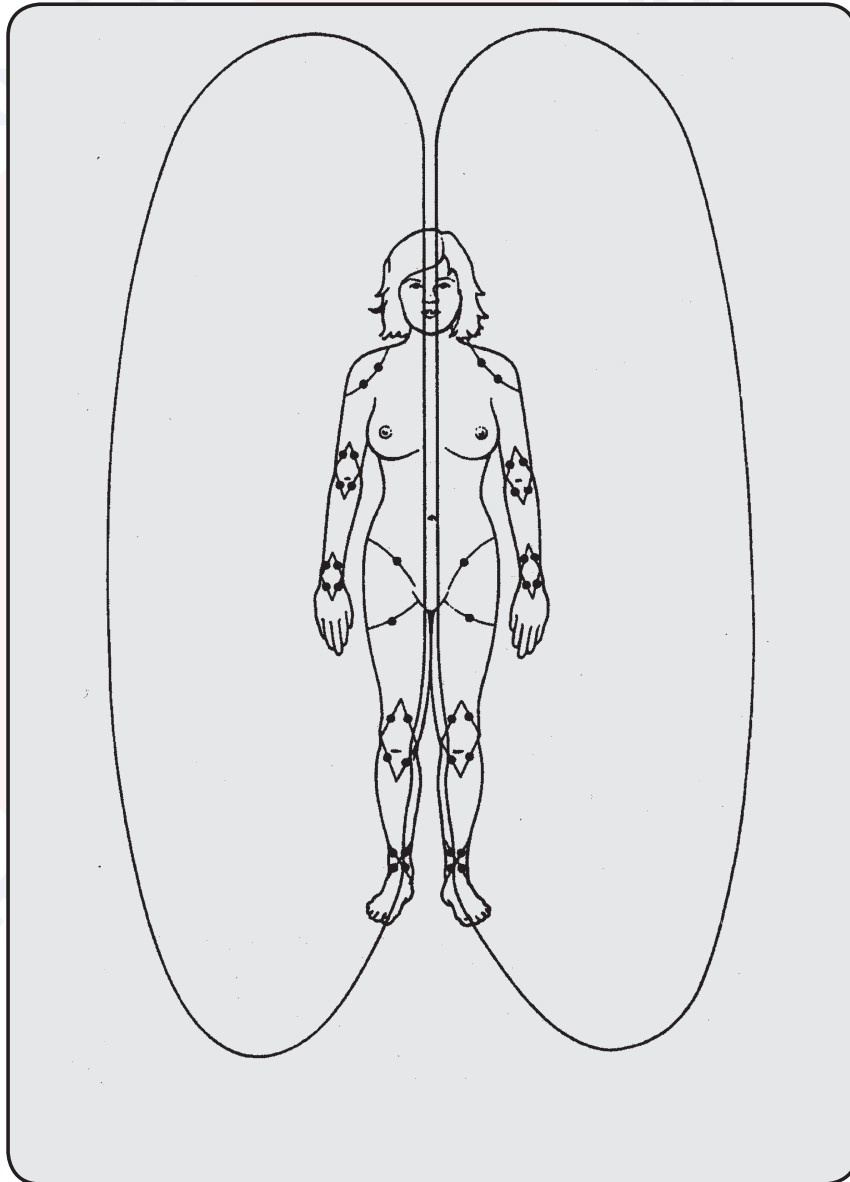
Una terapia del elemento etérico puede ayudar a abrir los campos energéticos y ampliar el espacio de su movimiento. Aunque existe un procedimiento específico para lograrlo, todos sabemos cómo el contacto sensible y sálvico de un buen amigo o familiar nos puede tranquilizar y relajar. Esta cualidad amable y considerada debe estar presente en todas las sesiones. El objetivo de la terapia etérica es abrir el campo de Éter y crear más “espacio” para el usuario. Dado que el Éter rige las emociones en general, la terapia puede brindar más espacio para el transcurso de la crisis emocional. Resulta especialmente útil cuando las cosas parecen “enclaustradas”, sofocantes y explosivas. También es conveniente abrir los campos en estados de agotamiento o depresión.

La intención de las sesiones etéricas es calmar al usuario y ampliar sus campos energéticos en general. Se consigue incidiendo en los subcampos localizados en las articulaciones. Cada articulación presenta un punto neutral de energías cruzadas y el campo que la rodea está sintonizado con el campo etérico general. Primero se incide en los campos que rodean las articulaciones y luego se aplican técnicas generales de armonización de los chakras para equilibrar el campo que rodea los centros de energía más importantes.



## BENEFICIOS

Inspira el deseo por la unidad de la conciencia. Puede evocar experiencias de dolor como de paz. Benéfica para todas las articulaciones y problemas relacionados con los oídos.



Los puntos de correspondencia para la terapia de signo Etérico muestran las áreas de contacto para el tratamiento.

## LAS TRIÁDAS

DESCRIBIENDO LA HISTORIA DEL VIAJE HASTA LA MANIFESTACIÓN Y SU REGRESO

Elemento	Emociones	Virtudes	+	O	-	Patrones
Éter	Angustia (Ego/Orgullo)	Humildad	-	-	-	
Aire	Deseo	Satisfacción	Hombros (Géminis)	Riñón (Libra)	Tobillo (Acuario)	
Fuego	Ira	Perdón	Ojos (Aries)	Plexo solar (Leo)	Muslo (Sagitario)	
Agua	Apego	Objetivo	Seno (Cáncer)	Pelvis (Escorpión)	Pies (Piscis)	
Tierra	Miedo	Ira	Cuello (Tauro)	Colon (Virgo)	Rodilla (Capricornio)	

#### OBJETIVO PARTICULAR

Diagnosticar el sistema de energía del usuario en función de la terapia de polaridad

## DIAGNÓSTICO ASOCIADO A LA TERAPIA DE POLARIDAD

**E**l diagnóstico en polaridad consiste en la interacción entre los Cinco Elementos, el sistema nervioso, la estructura y forma del cuerpo físico. La fase más importante y formativa es la de los Cinco Elementos. El terapeuta recoge información acerca del sistema de energías del usuario con el conocimiento de su unión o mezcla dinámica. Recoge datos de las posturas y lecturas del cuerpo, del modo en que el usuario expresa sus pensamientos y emociones, y sobre todo, con su capacidad de localizar los bloqueos en el sistema de los Cinco Elementos a través del tacto. Cuando se “lee” el cuerpo de una persona, se ve que sus trastornos se conforman a partir de procesos internos profundos. Son nuestros pensamientos, actitudes y vida emocional los que dan forma al cuerpo. Nuestro modo de pensar y sentir se materializa, literalmente, en el cuerpo físico. Los bloqueos y perturbaciones de cualquiera de los elementos tienen su expresión física en la estructura del cuerpo, las pautas de tensión, las áreas excesivamente grasas o carnosas, la textura de la piel, el color, la temperatura y la elasticidad o flacidez de los tejidos en las distintas partes del cuerpo.

Nada es arbitrario. Todo es reflejo de lo que somos. El mensaje de nuestro cuerpo presenta dos aspectos. El primero es una sensación general del empleo de las energías de la persona. Con sólo mirar la simetría general del cuerpo, se pueden percibir las áreas de tensión o perturbación evidente. Un modo rápido de lograrlo es comparando la parte superior del cuerpo con la inferior, el lateral derecho con el izquierdo y la parte inferior con la posterior. ¿Queda bien la forma del tórax con la de la pelvis? ¿Resulta el tórax demasiado estrecho o la pelvis demasiado ancha? ¿Presenta un aspecto “colapsado” uno de los laterales del cuerpo? ¿Es el “mensaje” de la superficie posterior distinto al de la anterior?





¿Nos dice algo la forma del cuerpo?

El segundo aspecto de la “lectura” del cuerpo es el examen de los Cinco Elementos y su interacción reflejada en el cuerpo. Esto se hace tras una primera valoración general, con el estudio de las relaciones triádicas de cada Elemento.

La lectura del cuerpo con base en los Cinco Elementos presenta dos aspectos: el del “tipo de constitución” y el de las relaciones triádicas elementales. El tipo de constitución hace referencia a la estructura general del cuerpo y sus tendencias. Queda determinado en el momento de la concepción pero se puede ver enturbiado por desequilibrios posteriores y su compensación por las tríadas energéticas. Es así que un cuerpo de tipo Fuego, normalmente musculoso y bien proporcionado (sin necesidad de ejercicios) puede verse recubierto de un trastorno de tipo Agua que se manifestará como acumulación de grasas en las caderas y los muslos.

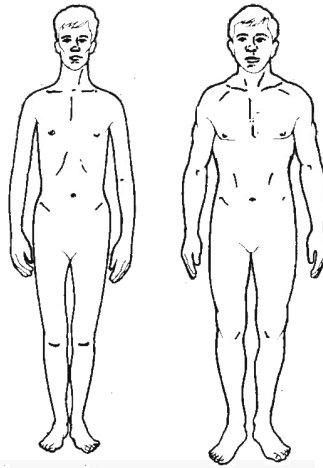
El tipo constitucional revela las tendencias generales de la persona. En él se puede apreciar la estructura global, su tendencia hacia uno o más elementos, y la tendencia del sistema de energías a expresarse a través de uno o más elementos particulares. Todo ello muestra fuerzas y debilidades.

Los tipos constitucionales encajan también en las categorías médicas ortodoxas: ectomorfo, mesomorfo y endomorfo. Los ectomorfos presentan estructuras predominantemente construidas por los tejidos derivados del ectodermo embrionario. De modo que se trata de tipos embrionarios o fetales. El ectodermo es una capa germinal de la que nacen el sistema nervioso, la piel, el cabello y órganos externos como los oídos y los ojos. Los cuerpos de tipo ectodermo o ectomorfo tienden a ser delgados, con cierta fragilidad en torno a ellos. Es el tipo constitucional del Aire. Los mesomorfos disponen de tejidos derivados del mesodermo embrionario del que nacen, sobre todo, los músculos, los tejidos conjuntivos y los huesos. El tipo constitucional mesomórfico presenta un predominio de masa muscular y un cuerpo sólido y bien proporcionado. Es el tipo constitucional de Fuego. Finalmente, los endomorfos disponen de tejidos derivados del endodermo embrionario. De él nacen los tejidos adiposos, el sistema respiratorio, el aparato digestivo y la vejiga. El tipo constitucional endomórfico presenta suaves redondeces, acumulaciones grasas y una típica robustez del torso y los muslos. Es el tipo constitucional de Agua. El tipo constitucional de Tierra es también endomórfico y en caso de predominar los músculos, presenta un aspecto mesomórfico. Explico todo esto para mostrar que la profesión médica ortodoxa ha realizado las mismas observaciones.



AIRE

FUEGO



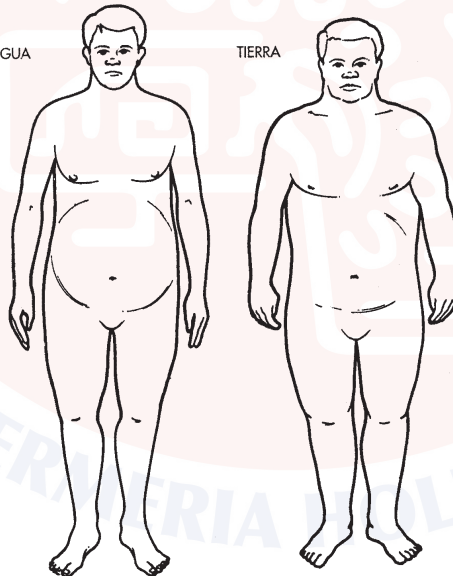
Poco desarrollado enclenque, delgado "estirado", huesos finos, área lumbar derecha.

Constitución media, aspecto equilibrado, muscular sin ejercicio, proporcionado, peso moderado, área lumbar normal.

Buscar: Tipo básico de constitución o mezcla de tipos.  
Informa de las tendencias generales de los elementos que en la persona pueden significar fuerza o debilidades.

AGUA

TIERRA



Constitución moderadamente robusta, aspecto rojizo, exceso de grasa, nalgas llenas, pecho voluminoso, exceso de peso, área lumbar ancha

Constitución robusta y maciza, cuello corto, brazos y piernas gruesas, torso fornido, aspecto de muy "pies a tierra."

### OBJETIVO PARTICULAR

Capacitar a los asistentes en descubrir todas las combinaciones usadas en el patrón pentamirus.

## PATRÓN PENTAMIRUS

**E**l Patrón Pentamirus muestra los principios de los cinco flujos elementales de energía y cómo se mezclan para producir las funciones del cuerpo. La energía de cada elemento interactúa y se entreteje con los otros cuatro elementos. La mitad de la energía permanece sin cambio, la otra mitad se combina de manera equitativa con los otros cuatro elementos. La combinación de los elementos da como resultado 25 productos.

### Emociones

Éter: aflicción

Éter combinado con Aire = produce deseo

Éter combinado con Fuego = produce ira

Éter combinado con Agua = produce amor

Éter combinado con Tierra = produce miedo

### Movimientos

Aire: Velocidad

Aire combinado con Éter = produce estiramiento

Aire combinado con Fuego = produce sacudidas

Aire combinado con Agua = produce movimiento

Aire combinado con Tierra = produce contracciones



### Motivaciones Fisiológicas

Fuego: Hambre

Fuego combinado con Éter = produce sueño

Fuego combinado con Aire = produce sed

Fuego combinado con Agua = produce lujuria

Fuego combinado con Tierra = produce pereza

### Fluidos corporales

Agua: semen

Agua combinado con Éter = produce saliva

Agua combinado con Aire = produce sudor

Agua combinado con Fuego = produce orina

Agua combinado con Tierra = produce sangre

### Tejidos

Tierra: Huesos

Tierra combinado con Éter = produce pelo

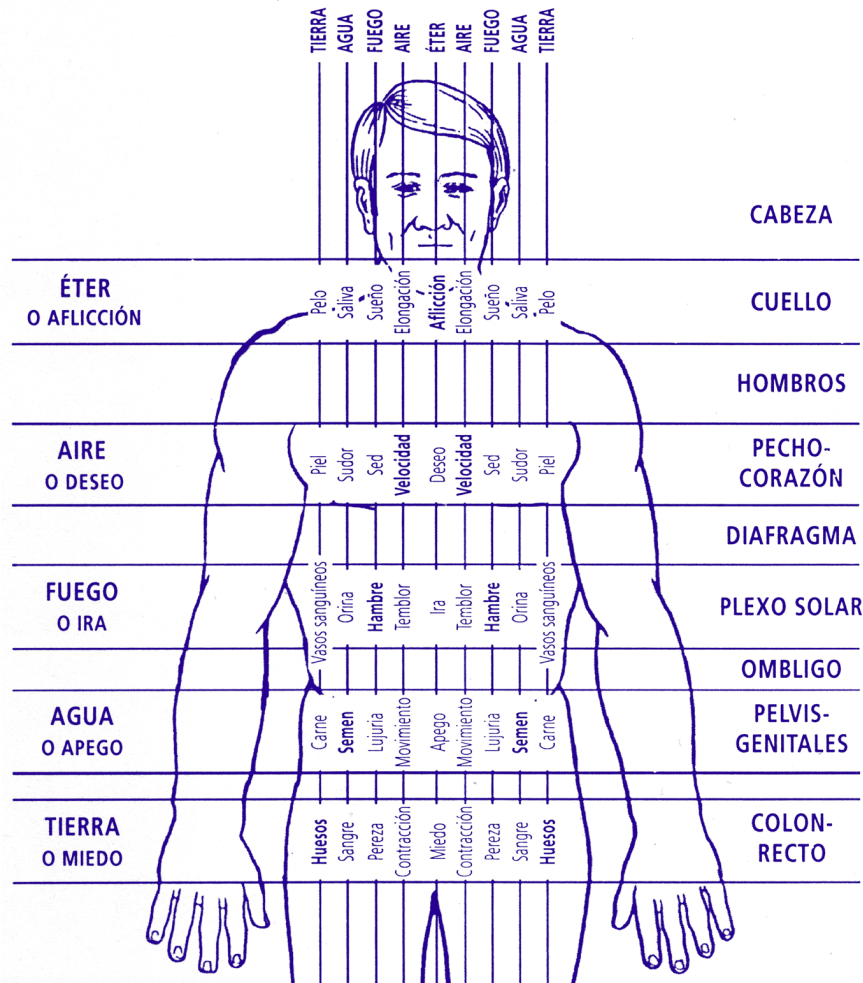
Tierra combinado con Aire = produce piel

Tierra combinado con Fuego = produce vasos sanguíneos

Tierra combinado con Agua = produce carne

## 25 combinaciones: Tejer el cuerpo con los cinco elementos

FUENTE: Stone, *Polarity Therapy*, vol. II, pp. 226-227.

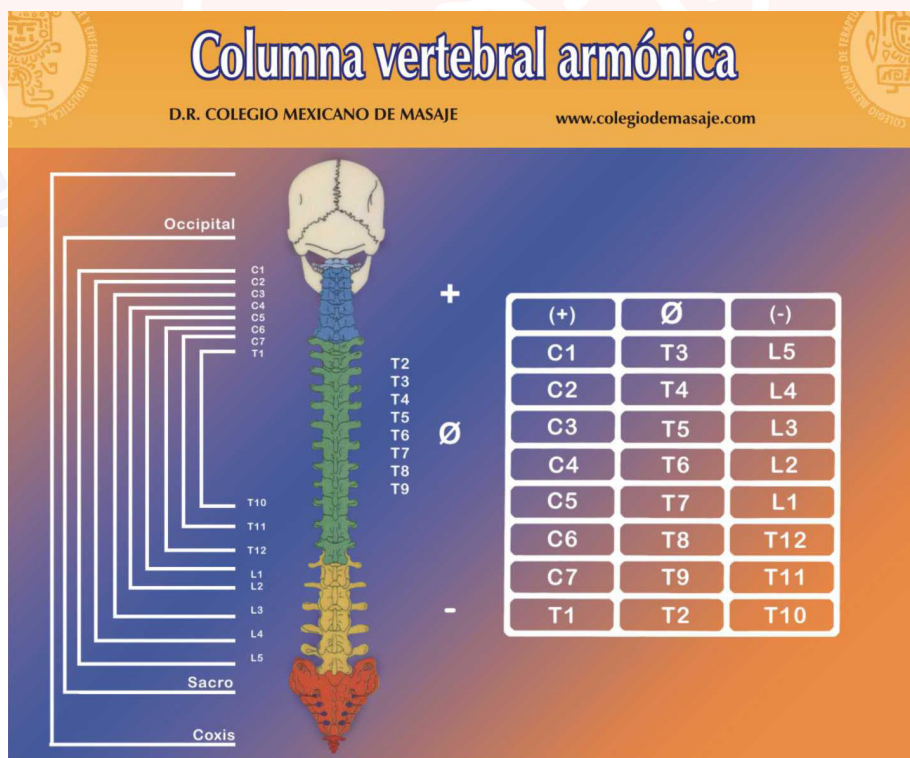


Este cuadro es un resumen de las “indagaciones en el cuerpo denso” del Dr. Stone, procedentes, a su vez, de la antigua India. La línea central muestra las emociones de cada zona elemental. Ésta es la base del vínculo que la terapia de polaridad establece entre el cuerpo y las emociones, que es parte importante de la lectura corporal.



## ARMONÍAS ESPINALES

**E**nergías espinales armónicas. Los trastornos energéticos y estructurales se pueden corregir por medio de contactos en los polos de las tríadas superiores. Una perturbación común es la que se manifiesta en C3-T5-L3 los Centros de Éter, Aire y Fuego.



#### OBJETIVO PARTICULAR

Los asistentes, al terminar la capacitación correspondiente a este capítulo, identificarán los efectos y posiciones de la terapia de la “estrella de cinco puntas”.

## LA ESTRELLA DE CINCO PUNTAS

**L**a estrella de cinco puntas se crea por medio de líneas de fuerza geométricas.

La parte superior de la estrella está en el centro de la garganta, que es la fuente de la corriente en el campo etérico. En la pelvis, en la parte inferior, está la suma de la fuerza total de toda la tensión sensorial y de la frustración emocional. Las dos puntas inferiores de la estrella descansan aquí. Es en estas puntas inferiores donde se entrecruzan la fuerza vital individual, las corrientes electromagnéticas y la fuerza de la gravedad terrestre.

Estos centros de energía vital y emocional situados en la pelvis, pueden liberarse naturalmente inhibiendo los ligamentos de los músculos abdominales a los huesos de la pelvis, psoas y a los músculos ilíacos. La liberación de estos músculos pelvianos ocasiona una liberación de los hombros y de las áreas occipital y cervical.

La tensión en la parte anterior del cuerpo es generalmente funcional, un reflejo de los órganos viscerales. La inflamación y la tensión en cualquier órgano es el medio que tiene la naturaleza de hacernos saber que aquellos órganos están bloqueados. La liberación de los bloqueos de energía se efectúa mediante contactos direccionales en la línea de fuerza.

La estrella de cinco puntas es un ejemplo de la expresión a menudo usada por el Dr. Stone: “Como es arriba, es abajo”. Aquello que está arriba se refleja en el área que está abajo y aquello que está abajo tiene una representación arriba que lo gobierna.

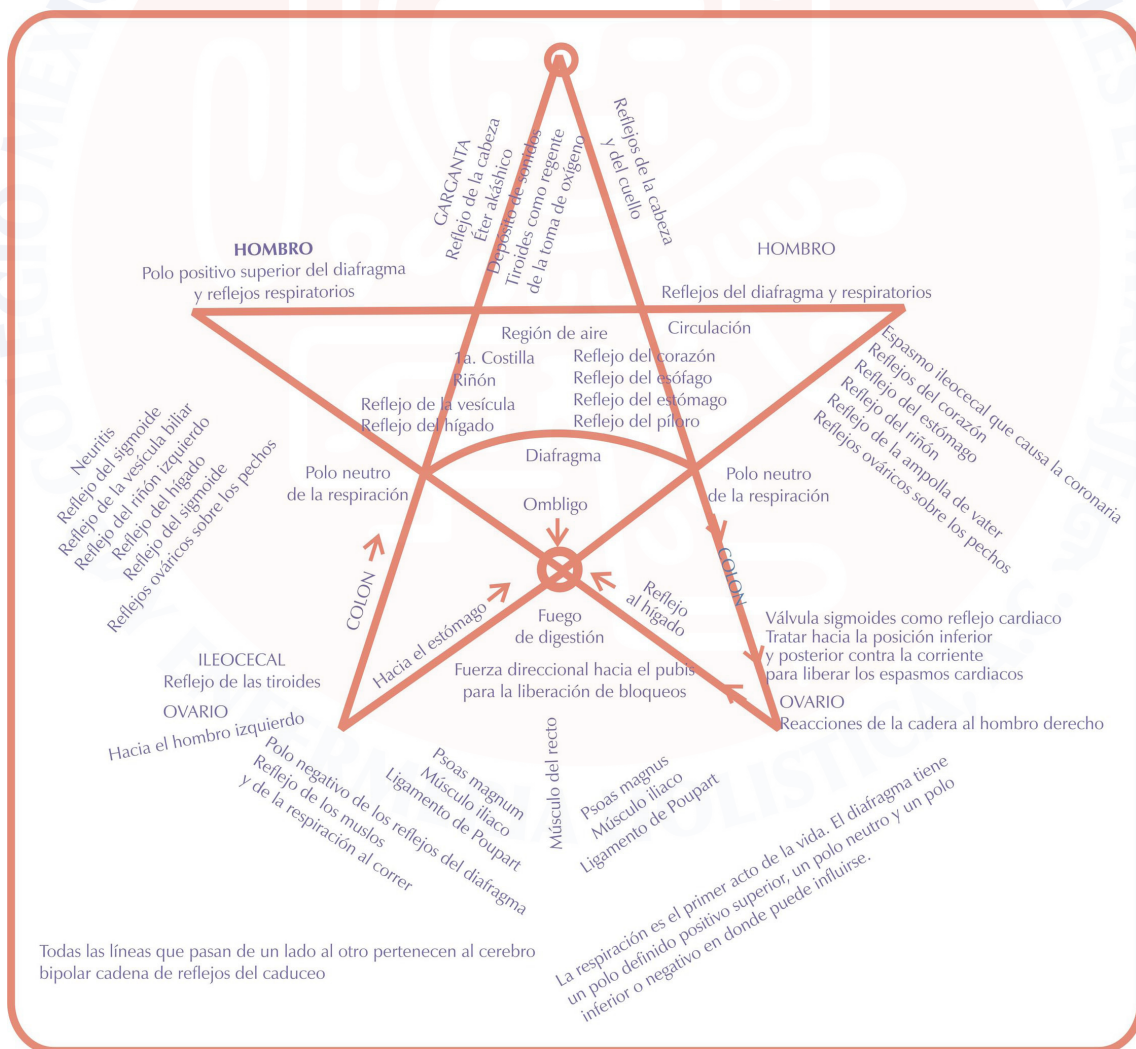
Todos los órganos sobre los cuales pasan las líneas de fuerza en su flujo ascendente tienen sus reflejos encima del diafragma exactamente en el mismo orden que el de abajo, es decir, los ovarios y los órganos pelvianos tienen sus reflejos en los pechos.



Las flechas sobre o a lo largo de las líneas indican la presión direccional usada en la manipulación. Es importante que usted coloque las manos, dedos, antebrazos y brazos en el ángulo apropiado y que los mantenga el tiempo suficiente para crear un empuje de las moléculas y átomos en la corriente (percibido como una liberación).

La dirección es o bien hacia la cabeza y cuello o bien hacia el hombro opuesto.

Todas las corrientes que cruzan desde un lado hacia el otro pertenecen a los reflejos bipolares o del caduceo.



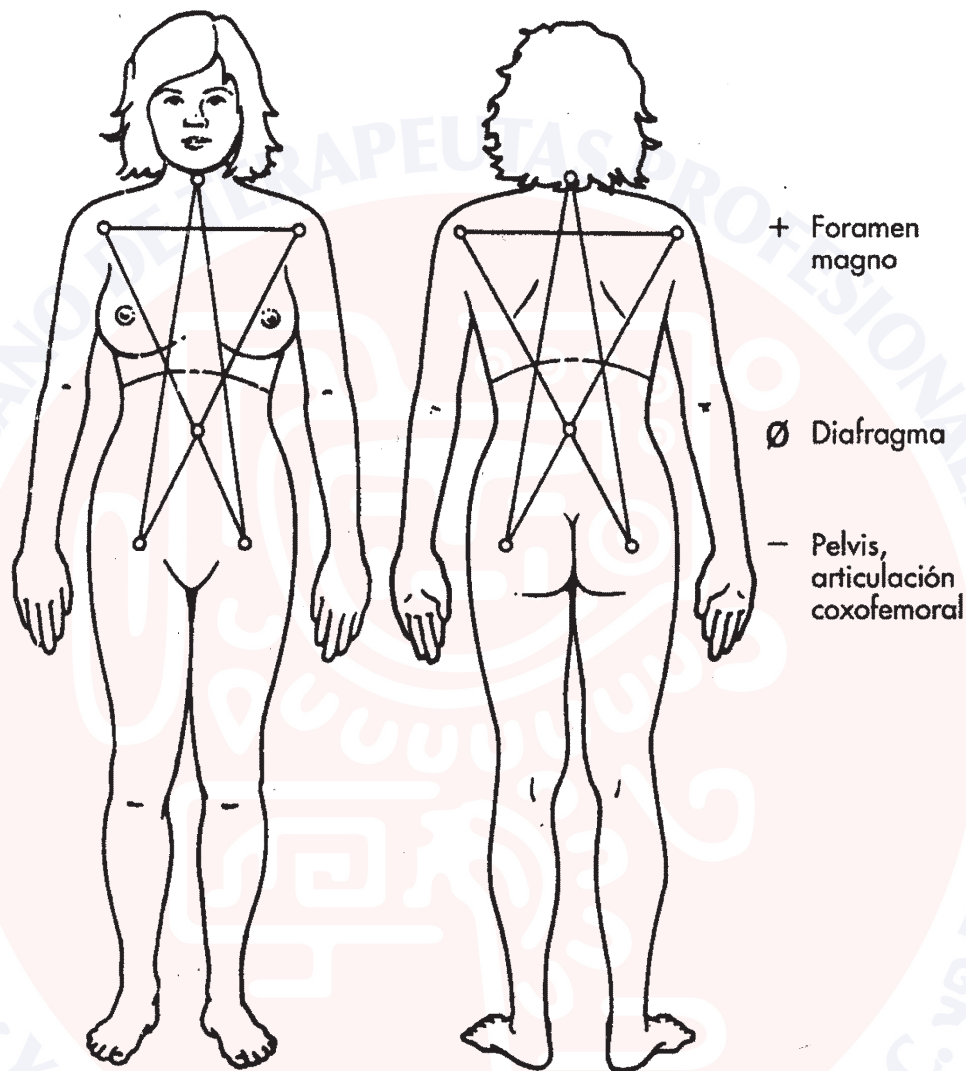


Figura 50. Las pautas generales motrices y sensoriales del elemento Agua lo relacionan estrechamente con el Aire en los hombros, el Fuego del ombligo y el Éter en el cuello.

- Se puede liberar la base de la Estrella en la pelvis y las caderas por medio de contactos pélvicos, del ligamento inguinal (ligamento de Poupart), del músculo Psoas y estiramientos.
- Se puede incidir diagonalmente, a través de la Estrella, estirando el hombro y la cadera opuesta.
- Se puede trabajar para la liberación general del diafragma y la clavícula.
- Se pueden aplicar contactos dobles (bipolares) en las caderas y los hombros, y en las caderas y la punta superior de la Estrella, en el cuello/Foramen Magnum.

#### OBJETIVO PARTICULAR

Identificar fortalezas y debilidades en el perfil del terapeuta corporal de polaridad

## LA TÉCNICA DE POLARIDAD Y EL TERAPEUTA

**L**a inactividad agrava los desequilibrios energéticos. El mundo material es la esfera de las resistencias. Actuamos siempre en contra de alguna fuerza física: para levantarnos y caminar, debemos contrarrestar la gravedad y el peso de nuestro cuerpo; para que un pensamiento se convierta en acción, debemos emplear energías físicas. Para la mayoría resulta más fácil estirarse y ver la televisión que hacer algo activo y creativo. Somos presa fácil de la pereza, es una pereza con muchos matices y estratos sutiles, en su núcleo encierra energías bloqueadas o desequilibradas. Cuando las corrientes energéticas no están libres y equilibradas, la vitalidad se reduce. La percepción y la capacidad de sentir se abotagan. Podemos sentirnos cansados, tensos y desidiosos en cualquier momento del día. Cuanto mayor el trastorno y congestión de las energías, mayor será la tendencia a sentirnos así.

El bloqueo de energías desencadena un proceso de desorden: a mayor bloqueo, peor tendencia a los desequilibrios mentales, emocionales y físicos. A nivel práctico, abandonamos todo esfuerzo, con la edad dejamos que nuestra energía y nuestro cuerpo se empantanen en una cristalización cada vez mayor. Los pensamientos pierden flexibilidad, los estados emocionales se cifran en torno a la represión y la permisividad, los cuerpos físicos se vuelven rígidos, las articulaciones duelen y los tejidos acumulan toxinas. Los ejercicios de polaridad pretenden incidir profundamente en los bloqueos y trastornos energéticos. Ayudan a equilibrar la vitalidad y eliminar las cristalizaciones físicas y emocionales (a la cristalización, Wilhelm Reich la llamó armadura).

El ejercicio fundamental se basa en la postura en cuclillas. Esta es, en cierto modo, un



retorno a la posición fetal cuando las energías recorrían su fase formativa. Ayuda a acercar físicamente los puntos de correspondencia y los reflejos energéticos más importantes. Su uso es en el suelo perineal y conectar nuestra energía con la tierra. La postura permite el suave estiramiento de todos los músculos principales del cuerpo. Es muy relajante y emplea movimientos mecedores suaves y cíclicos para iniciar el proceso de liberación. Esta postura estira la columna vertebral, distiende el cuello y abre tanto el tórax como el corazón.

Los ejercicios energéticos son sencillos, suaves y fáciles de realizar. Requieren poco tiempo y tienen la ventaja de aportar grandes beneficios por un poco de esfuerzo. Nos ayudan a mantenernos centrados. Tienen la característica de volver a poner en movimiento rápidamente la energía vital, lo cual aumenta la vitalidad.

### Ejercicios de polaridad

#### Articulaciones (puntos 1 a 6)

1. Rotación de cabeza
3. Rotación de hombros
3. Rotación de brazos
4. Muñecas
5. Rotación de pelvis
6. Rotación de rodillas, piernas y tobillos
7. De pie sentir el cuerpo y empezar a respirar en forma completa. Hacer 10 respiraciones.
8. Extender los brazos hacia los lados, en la inspiración se cruzan rápidamente tres veces las manos adelante con los brazos extendidos. Las manos al frente, primero con palmas arriba, luego se cruzan con palmas abajo y nuevamente arriba. En estos últimos movimientos se abren los brazos tirando los hombros hacia atrás, mientras se emite con fuerza el sonido ah, llevando los talones hacia arriba.

9. Poner los brazos relajados y flexionarlos con las palmas hacia arriba.

9.1 Se tocan las yemas de los dedos pulgar y meñique de cada mano al mismo tiempo. Adelantamos una pierna, doblamos los dedos de este pie como enroscándolos, ejerciendo presión principalmente sobre el dedo meñique, el peso del cuerpo debe presionar ese dedo. Permanecer así por lo menos 15 segundos. Podemos permanecer en esta postura lo que se considere necesario.

9.2 Se tocan los dedos anulares con el pulgar de cada mano. Presionar sobre el dedo del pie que sigue al meñique siguiendo las indicaciones del punto anterior.



9.3 Ahora se toca el dedo cordial con el pulgar de cada mano. Al mismo tiempo se presiona el dedo medio del pie.

9.4 Se tocan dedo índice con pulgar. Se presiona el dedo situado entre el pulgar y el dedo medio.

9.5 Dedos de las manos hacia arriba en forma de alcachofa. Hacer la pierna un paso atrás apoyándose sobre las zonas de la base del pulgar, doblar ambas rodillas, balancear la rodilla que queda atrás hacia el suelo sin tocarlo, permanecer así por lo menos 30 segundos.

9.6 Cambio de pierna, repetir del 9.1 al 9.5

10. Masaje de las orejas con dedos pulgar e índice. Permanecer más tiempo donde haya dolor.

11. Masaje a la nariz.

12. Extender los brazos hacia el frente, entrelazar las manos y descender hasta la posición de cuclillas sin levantar los talones del suelo. Mecerse hacia delante y hacia atrás varias veces y luego hacia los lados llevando los glúteos lo más cerca posible del suelo.

13. Para finalizar, en esa misma posición, liberamos los pulgares y colocamos la punta de éstos en el punto medio de las cejas, permanecer ahí moviéndose y luego quedarse quieto.

14. Levantarse lentamente. Cerrar los ojos y permanecer en esa posición sintiendo la energía el tiempo que se estime conveniente.

## DIETA DEPURATIVA ASOCIADA A LA TERAPIA DE POLARIDAD

En su práctica diaria, muchos doctores han encontrado en la dieta uno de los factores más importantes tras las dolencias crónicas, sin la corrección de las causas que contribuyen a ello, los dolores y las enfermedades se hacen recurrentes.

Nuestra actitud ante la comida nos dice mucho de nuestra relación con el mundo. Los hábitos alimenticios tiene muy poco que ver con nuestras necesidades fisiológicas y mucho con las costumbres y estados psico-emocionales.

El verdadero fundamento de la dieta es nuestro modo de emplear sus energías para acercarnos o alejarnos del equilibrio. Existe una arraigada tendencia a consumir alimentos para satisfacer necesidades que nada tienen que ver con la nutrición. La tarea dietética implica examinar los alimentos ingeridos y los impulsos que motivan nuestras costumbres. Conocer a fondo los hábitos alimenticios es conocer nuestra forma de ser. Lo que comemos afecta nuestra salud física, por otro lado, nuestro modo de comer es también expresión de lo que somos y cómo vivimos.

El verdadero fundamento de la dieta es nuestro modo de emplear sus energías para acercarnos o alejarnos del equilibrio. La dieta principal del mundo occidental consiste en

carnes, sustancias químicas elaboradas y una mezcla de comidas pesadas. El cuerpo necesita mucho tiempo para procesarlas y eliminarlas. La lentitud de este proceso ocasiona la acumulación de productos tóxicos residuales en los tejidos musculares.

La terapia de la polaridad emplea como herramienta terapéutica las propiedades purificadoras y energéticas de los alimentos. La energía se manifiesta en los procesos mentales, emocionales y físicos. El cuerpo, las emociones y la mente del hombre forman parte de la naturaleza y necesitan estar constantemente en armonía con ella para atraer su sustento: la respiración, el calor y la humedad necesarios para el crecimiento y la vida.

La comida y los líquidos proporcionan los elementos de reemplazo para la estructura corporal, son el combustible para nuestras funciones corporales. El aire y el calor del sol aportan los elementos energéticos para el movimiento y el funcionamiento del cuerpo, son los factores de combustión de nuestro motor. Hay cuatro etapas en este proceso: distensión, asimilación, eliminación y oxidación.

Cuando cualquiera de estos pasos está incompleto el cuerpo sufre. Por lo tanto, es fundamental para nosotros tomar sólo aquellas comidas y bebidas que pueden ser totalmente digeridas y en el estómago, procesadas químicamente por el hígado, absorbidas por los intestinos y eliminadas por el colon. Después, la oxidación se completará a través de la piel y de los pulmones, de una manera normal.

El estómago es el centro digestivo del lado izquierdo del cuerpo y el hígado es el gran órgano químico del lado derecho. Cuando ambos órganos funcionan con normalidad, el proceso digestivo en su lisis (descomposición de los alimentos en sus elementos constitutivos, la posterior reunificación química de esos elementos y su transformación en materiales corporales) se completa en una función armónica.

Cuando hay una sobrecarga constante y un combustible demasiado abundante (una alimentación excesivamente fuerte y copiosa) estas dos funciones de la polaridad se separan y entonces toda la armonía del cuerpo sufre y funciona mal. El primer paso consiste en limpiar estas dos funciones y darle al cuerpo la oportunidad de curarse a sí mismo por medio de su propia química, sin drogas. Logramos esto a través de una dieta depurativa y una limpieza de hígado.

Al elegir una dieta, debemos pensar en los verdaderos requerimientos del cuerpo y encontrar los alimentos naturales que contengan todas las enzimas, vitaminas y minerales que el cuerpo necesita. Obtener estos elementos para el uso doméstico, a partir de granos comunes, es algo muy simple y requiere poco de trabajo. Haga germinar granos o legumbres, habas, frijol de soya, lentejas, garbanzos, semillas de alfalfa, fenogreco, mijo, trigo, avena, centeno.



Si hace germinar granos o semillas y los come crudos, no sólo tendrá todos los elementos vitales, cuando están cocidos sólo se sobrecarga el estómago y fermentan causando hinchazón y gases. Al hacer germinar una semilla usted ha puesto en marcha la reacción en cadena de la reproducción y obtiene un beneficio total cuando consume esos brotes. El resultado es lógico puesto que se trata del poder de reproducción de la vida. Para los niños desnutridos, o que están siempre pálidos y hambrientos, lo mejor que se les puede ofrecer en cualquier momento, bajo costo y sin cocinar, son estos granos germinados con miel o con aceite, ajo y miel.

Las semillas de alfalfa o de fenogreco son aconsejables por su cualidad depurativa, alto contenido en minerales y fácil manejo. Son excelentes para el reumatismo. La alfalfa contiene vitaminas del complejo B, vitamina K que controla la coagulación de la sangre, potasio, fósforo y calcio, minerales esenciales para la regeneración de los tejidos, los huesos y los dientes, también para el funcionamiento del cerebro.

### ESPECIFICACIÓN DE DIETA

El Dr. Stone recomendaba tomar por las mañanas un “depurativo hepático” para que el hígado vuelva a su funcionamiento normal.

Depurativo hepático: de una a tres cucharadas de aceite de almendras o de oliva, mezcladas con tres veces la misma cantidad de jugo de lima o limón. Revolver y servir, después beba dos tasas de agua caliente con el jugo de media lima o medio limón para cada tasa.

Opción: Junto con el aceite se puede beber un vaso de jugo de naranja, toronja, granada o piña y a continuación las dos tasas de agua caliente con limón.

Estas recetas alivian la constipación.

### DESAYUNO

Para una limpieza rápida, la dieta deberá consistir sólo de frutas frescas: papaya con limón, manzanas, peras, naranjas, granadas, melones, duraznos, uvas o uvas pasas. Pueden agregarse algunas almendras, que se masticarán bien.

Desayuno sustancioso para gente que trabaja: una hora o más después del depurativo hepático, o si ya no se necesita el aceite de almendras, una hora o más después de tomar el jugo de lima o limón con agua caliente y miel, beba media tasa de jugo de jengibre recién exprimido, combinado con una tasa de agua caliente en la que se hayan dejado en remojo durante toda la noche pasas de uva, dátiles o higos; agregue la fruta al potaje que comerá

continuación: tres cuartas partes de semillas de mijo y una cuarta parte de semillas de fenogreco, bien cocidas y con algunas pasas de uva. Se puede comer también con este potaje un plátano, un poco de miel o mermelada de guayaba, no muy dulce o alguna fruta dulce, pero nunca un cítrico. Agregue una o dos docenas de almendra peladas. Mastique todo muy bien. Estos alimentos constituyen un desayuno fuerte.

Bebidas: en ninguna circunstancia se deben consumir bebidas alcohólicas. El alcohol proporciona una falsa sensación de bienestar seguida de depresión, embota el cerebro y produce acidez en el estómago, agriando la comida y causando indigestión. El alcohol es perjudicial para el hígado y los riñones.

Tome agua caliente con jugo de lima o limón, endulce esta bebida con un poco de miel. Remoje en agua pasas de uva, dátiles, higos y almendras, beba el agua y use las frutas para otra comida. En lugar de té o café beba una infusión de raíz de jengibre, semillas de fenogreco y menta, endulce con miel y déle sabor con jugo de lima o limón.

Es aconsejable tomar un vaso de jugo de naranja o toronja recién exprimidos, entre las comidas este jugo contiene vitamina C en abundancia si se lo toma inmediatamente después de extraerlo de la fruta. No se le debe dejar reposar porque pierde su valor. Los azúcares de las frutas se digieren y asimilan fácilmente.

Entre comidas: mientras esté haciendo la dieta de limpieza (números 1 y 2), si tiene hambre entre comidas tome agua caliente con jugo de limón y endúlcela con miel. Por lo general se consume demasiada azúcar con el café o el té. Esto es malo para el hígado y el páncreas y a largo plazo produce diabetes. Use miel en vez de azúcar. Es preferible que consuma pocos dulces y nada de azúcar.

Si siente apetito entre dos comidas, coma una fruta fresca.

Té de polaridad:

- 2 cucharadas de linaza
- 1 cucharada de orozuz.
- 1 cucharada de semillas de anís.
- 1 cucharada de semillas de fenogreco.
- 3 jengibres frescos o secos, chicos, pelados y cortados en trocitos.
- Hojas de hierbabuena fresca.
- Hojas de menta fresca.





## COMIDA

Verduras hervidas o cocidas a vapor o en el horno. Consuma además, granos, hágalos germinar primero. Conservan todo su valor alimenticio si se los come crudos.

Las legumbres son ricas en proteínas y muy superiores a la carne y los huevos, ya que no contienen subproductos dañinos. El queso también es rico en proteínas y puede usarse con cualquier comida, ya sean verduras o frutas, pero no debe cocinarse ni hornearse pues pierde su valor y se hace de difícil digestión. El queso, las frutas y las verduras frescas que no han sido expuestos a temperaturas superiores a los 48° C, contienen enzimas fundamentales para la digestión. De ahí entonces que las ensaladas de verduras y frutas frescas y los brotes de legumbres y granos, sean altamente recomendables y preferibles a los alimentos cocidos.

## CENA

Debe ser ligera y se tomará temprano. Las comidas pesadas que se realizan a últimas horas del día son malas para la salud, engordan, provocan lasitud y muchas veces son responsables de un bajo rendimiento al día siguiente.

Cualquier fruta fresca o una combinación de frutas frescas y leche caliente constituyen una excelente cena para una persona exhausta, enferma, nerviosa, que sufre trastornos digestivos o insomnio. Para una cena más sustanciosa pueden tomarse frutas frescas acompañadas con un potaje de avena o trigo. Agregar miel, pasas de uva, dátiles, igual que en el desayuno, aunque conviene suprimir las almendras.

Recomendación: no coma nada frito ni cocido en grasa de ningún tipo, porque ello provoca que la comida sea demasiado pesada e indigesta y causa fermentación. Muchas veces el reumatismo se debe a la fermentación producida durante la digestión que produce esta práctica.

Agregue a las comidas manteca o mejor aún aceite de sésamo, de oliva, de almendras o de cualquier otro vegetal, en el momento de servir y condimente con limón. Preferentemente, que cada comensal añada su propia porción de aceite, según su gusto y sus necesidades.

Nunca beba agua fría, té helado, etc., después de las comidas, porque esa práctica retarda la digestión del estómago porque trabaja a unos 40° C. Beba con las comidas jugo de jengibre, lo suficiente para su gusto y para ayudar a la digestión. Si desea una bebida caliente, tome un té con jengibre, fenogreco y menta, endulzado con miel.



El pan de trigo integral y las tostadas pueden consumirse de vez en cuando. Amase su propio pan integral, de trigo o de centeno.

Nota: Sólo las frutas dulces combinan con cereales. Nunca combine ácidos con almidones porque la combinación produce fermentación, lo cual, en muchos casos, es el antecedente de la artritis o el reumatismo.

Hervir la linaza con el agua en que se remojó hasta que espese. Colar aparte en ocho litros de agua, hervir los demás ingredientes durante 30 minutos, agregar el agua de linaza y dejar hervir otros quince minutos, rinde ocho litros.

## RESPIRACIÓN

El derecho como personas comienza con nuestro primer respiro. La fuerza con que sentimos ese derecho se refleja en la respiración. Si respirásemos con tanta naturalidad como los animales, nuestro nivel de energía sería elevado y rara vez padeceríamos cansancio crónico o depresión. Pero la mayoría de la gente respira de manera superficial y tiende a contener el aliento; peor aún, ni siquiera son conscientes de su problema de respiración.

Respirar no es simplemente una operación mecánica, es un aspecto del ritmo corporal subyacente de expansión y contracción que también se expresa en los latidos del corazón. Se puede comparar este movimiento con una ola donde el ir y venir se hacen alternativamente, es el principio de las fuerzas centrífuga y centrípeta. La respiración está directamente conectada con el estado de excitación del cuerpo. Cuando estamos relajados y quietos, nuestra respiración es lenta y fácil. En un estado de fuerte emoción, la respiración se hace más rápida e intensa. Cuando tenemos miedo, aspiramos bruscamente y retenemos el aliento. Cuando estamos tensos, nuestra respiración se vuelve superficial. También sucede lo inverso, respirar profundamente sirve para distender el cuerpo.

Es importante tener conciencia de nuestra respiración, advertir si respiramos por la nariz o por la boca, o si contenemos el aliento. La respiración normal es un fenómeno audible que se hace aún más audible cuando estamos dormidos. La respiración natural, es decir, la manera en que respiran un niño o un animal, abarca todo el cuerpo. No todas las partes del cuerpo intervienen activamente, pero cada parte es afectada en mayor o menor grado por las ondas respiratorias que recorren el cuerpo. Cuando inspiramos, la onda parte de un punto profundo de la cavidad abdominal y fluye hacia arriba a la cabeza. Cuando expiramos la onda se mueve de la cabeza a los pies.



## RESPIRAR PROFUNDAMENTE ES SENTIR PROFUNDAMENTE

La inspiración se compone de tres fases especiales que son:

- a) La respiración abdominal, durante la cual se aplanan y descienden el diafragma.
- b) La respiración costal, durante la cual se separan las costillas.
- c) La respiración clavicular o respiración alta, durante la cual se levanta la parte alta del tórax.

Cada una de estas respiraciones tiene sus propias ventajas. Sólo la respiración completa abarca a las tres. ¿Cómo aprender esta respiración? Primero, es necesario practicar las diversas fases aisladas antes de intentar su síntesis, que es el encadenamiento flexible y continuo de las tres fases que se suceden en un solo movimiento amplio y armonioso.

### RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Es preferible practicar acostado de espaldas, porque así es más fácil relajar la musculatura abdominal. Más tarde se podrá respirar con el diafragma en cualquier circunstancia. Puede ser útil colocar un cojín por debajo de las rodillas a fin de disminuir el arqueamiento lumbar. No se tienda sobre un soporte demasiado blando.

Cerrar los ojos durante el ejercicio ayuda a la concentración.

Expire a fondo varias veces emitiendo suspiros o unos sonidos OM, contraiga los abdominales para expulsar los últimos restos de aire que al pasar hacen vibrar las cuerdas vocales o prolongadas hasta vaciar completamente los pulmones. El sonido debe ser tan grave y uniforme como sea posible. Emitido correctamente, se debe sentir una vibración en la mano si se coloca sobre el esternón, al nivel de las clavículas. Al terminar de expirar, cierre la boca, y contrayendo los músculos abdominales, termine de exhalar los últimos restos de aire pronunciando una M que zumbe suavemente en el cráneo. La otra mano colocada en lo alto del cráneo deberá percibir también la vibración.

Si coloca las palmas sobre las orejas, escuchará mejor el OM. Concentre su atención en la cintura abdominal, tomando conciencia de los movimientos de los diversos músculos que la componen.

Después de unas expiraciones largas, lentas y profundas, automáticamente se manifiesta una tendencia a inspirar más profundamente y con el abdomen. Acentúe esta tendencia.

La relajación a fondo se dará cuando los pulmones estén vacíos, sin expiración forzada, en ese momento el diafragma está en reposo. La relajación profunda se da en los pocos



segundos de pausa que uno se concede reteniendo el aliento con los pulmones vacíos.

Es muy importante vaciar a fondo los pulmones, después de un rato percibirán que su reparación se pone en marcha por sí misma, relaje el vientre y permítale ser.

Mientras el aire entra en los pulmones, el abdomen se hincha y se levanta a consecuencia de que la cima del diafragma se aplasta y no por una contracción de los músculos de la cintura abdominal, la cual debe en todo momento permanecer relajada durante la inspiración. A menudo se pueden escuchar ruidos durante la respiración diafragmática que nos revelan los movimientos peristálticos del tubo digestivo. Con la práctica esta respiración llega ser cada vez más amplia, cómoda, relajada y rítmica.

### RESPIRACIÓN COSTAL

Ahora vamos a trabajar sentados. Vacíe los pulmones a fondo y mantenga la cintura abdominal contraída, de este modo se hace imposible respirar con el vientre. Mientras dura la inspiración debe mantener el abdomen contraído a fin de impedir la respiración con el diafragma.

Coloque las manos en los costados de manera que las palmas sientan las costillas, unos centímetros por debajo de las axilas. Note la resistencia a la entrada del aire.

### RESPIRACIÓN CLAVICULAR

Ahora procure levantar las clavículas al mismo tiempo que inspira. Contraiga los músculos abdominales manteniendo las manos sobre las costillas en la posición arriba descrita, procure hacer entrar el aire atrayendo las clavículas hacia arriba sin levantar los hombros. Perciba la entrada del aire y tome conciencia de que entra poco aunque haga un gran esfuerzo. Es el modo de respirar menos eficiente. Muchas mujeres respiran de este modo de manera habitual, al igual que personas nerviosas, deprimidas o ansiosas.

### PRÁCTICA

Comience por una inspiración lenta y profunda de vientre. Cuando sienta que no puede hincharse más, dilate las costillas y haga entrar más aire a los pulmones. Cuando las costillas estén dilatadas al máximo, levante la clavícula para hacer entrar un poco de aire. Debe sentirse cómodo y confortable. Evite contraer los músculos de las manos, del rostro o del cuello, en especial durante la última fase de la respiración. Los tres movimientos deben hacerse encañados aunque deben permanecer netamente distintos y discernibles para un observador.



#### OBJETIVO PARTICULAR

Identificar fortalezas y debilidades en el perfil del terapeuta corporal de polaridad

## EJERCICIOS BÁSICOS PARA ACTIVAR Y EQUILBRAR LOS ELEMENTOS

### ELEMENTO AIRE (LA PIRÁMIDE)

#### CUALIDAD: AIRE-AGUA/TIERRA

**P**ara fortalecer el cuerpo energético y crear una base estable. Para soltar el piso pélvico, la parte superior de la espalda, los hombros y las áreas escapulares. Para relajarse. Para fortalecer y tonificar los músculos de las piernas. Para liberar las coyunturas de las rodillas.

La atención debe ponerse ya sea en la respiración, en el área anal o en el área superior de la espalda/hombros. La respiración debe ser natural.

Ponga sus talones separados a una distancia levemente mayor que el ancho de sus hombros y con los dedos gordos de sus pies señalando a 45 grados. Descanse sus manos en sus muslos sobre las rodillas con los dedos en la parte interna de ellos. Ahora doble las rodillas de manera que sus glúteos bajen y al mismo tiempo estire sus brazos de modo que sus hombros vayan hacia las orejas. Puede llegar a sentir tensión a través de los hombros y los muslos. Sus piernas deben estar rectas y los muslos casi horizontales.

Ahora respire naturalmente y ejerza la siguiente secuencia:

#### REBOTA

Permita que sus glúteos suban y bajen flexionando las rodillas, trabajando los muslos, glúteos y músculos de los hombros. Dirija la inhalación directamente al ano permitiendo así que el piso pélvico se abra.



## BALANCEA

Permanezca en la misma posición y siga respirando naturalmente. Ahora balanceése de lado a lado trabajando las piernas.

## TORCIMIENTO ANTERIOR

Permanezca en la postura con su respiración. Voltee el hombro izquierdo tanto como pueda. Sentirá en ese lado un estiramiento bajo la escápula. Para dar un estiramiento extra, voltee la cabeza y mire sobre su hombro tratando de ver su pie izquierdo. Permanezca en la postura y balanceándose, rebotando y torciéndose emita “ha” y quejidos. Deje que se vaya toda la tensión en el área de sus hombros.

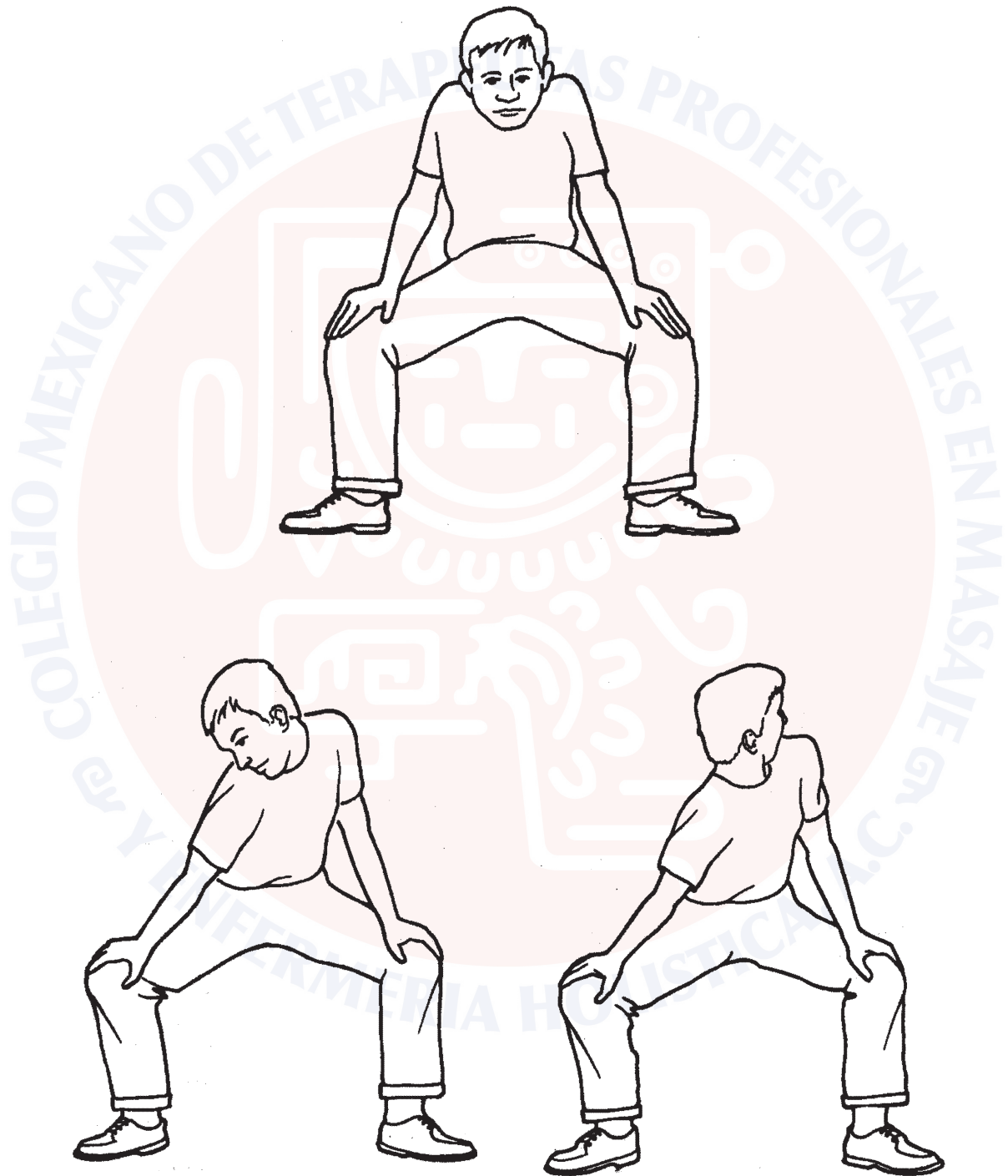
## TORCIMIENTO POSTERIOR

Manteniendo su hombro izquierdo hacia adelante, ahora voltee su cabeza sobre su hombro derecho tanto como pueda, mirando al punto más alto en la pared o en el cielo. Su atención irá a nuevas áreas y nuevamente balanceándose, rebotando y torciéndose como antes, suelte el área de sus hombros. Ahora deténgase en la postura básica de la pirámide y luego repita la acción de torcimiento con el hombro derecho.

## NOTA

Para los principiantes puede ser difícil permanecer en la postura de la pirámide por mucho tiempo, así que al cansarse, deben pararse con atención, balanceando las piernas para soltarlas, por no más de 30 segundos, luego volver al ejercicio de la pirámide donde se quedaron.

Tiempo: dos minutos cada lado.



## ELEMENTO AGUA

### Ejercicio preparatorio para acucillarse

#### Cualidad: agua-aire

Al estirar lentamente los músculos de las piernas y glúteos, éstos se fortalecen mientras se va suavemente a la posición de cuclillas. Alivia el dolor en la espalda baja, ayuda a la digestión, estira las pantorrillas.

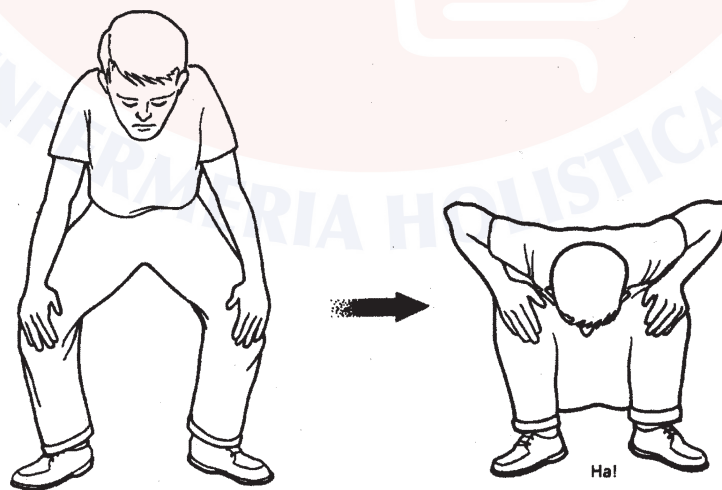
Permanezca de pie con los talones separados a unos 15 centímetros y los dedos gordos a unos 30 centímetros. Los brazos se extienden hacia el frente para equilibrarse.

Suba y baje su cuerpo doblando las rodillas y gradualmente vaya alcanzando la posición en cuclillas.

Puede sentir tensión en las pantorrillas, esto se debe a que esos músculos están muy cortos. Para facilitar esta condición puede hacerlo con zapatos que tienen tacones o ponerse algún soporte bajo los talones para facilitar el trabajo de los tendones. En la medida que progrese con este ejercicio, sus pantorrillas se entonarán y estirarán otorgando elasticidad a su caminar y será capaz de acucillarse sin apoyo.

Cuando se levante hágalo lentamente poniendo sus manos sobre las rodillas. Si se levanta muy rápido puede sentirse mareado.

Hágalo a su propio tiempo.



## **ELEMENTO FUEGO**

### **El rugido del león**

#### **Cualidad: fuego**

Este ejercicio ayuda a la digestión. Libera rabia y frustración de una manera positiva y creativa.

Prepárese haciendo el ejercicio preparatorio para el acucillamiento amplio y descanse su barbilla en sus manos juntas y apretadas, los codos están entre las rodillas.

Inhale más profundamente desde el abdomen que del pecho, inflándolo lo más que pueda. Ahora exhale haciendo realmente un rugido fuerte. Imagínese que es un león majestuoso que mira con furia al mundo mostrando su magnificencia. Deje que su rugido salga de las profundidades de su abdomen colapsando su pecho y luego contrayendo sus músculos abdominales hasta que salga lo último del rugido.

Puede hacer este ejercicio con un compañero, rugiéndose uno al otro o si tiene un espejo apropiado, ¿qué tal rugirse a sí mismo?

Puede hacer los rugidos que quiera.

## **ELEMENTO FUEGO**

### **El leñador**

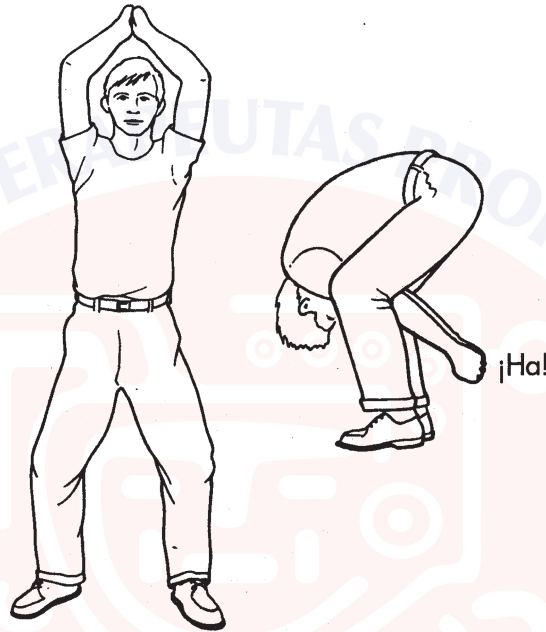
#### **Cualidad: fuego**

Equilibra la energía de fuego. Libera enojo, frustración y fatiga. Energetiza. Calienta el cuerpo.

Párese con sus pies paralelos abiertos al ancho de sus hombros. Mantenga sus rodillas ligeramente flexionadas durante todo el ejercicio.

Entrelace las manos, llévelas por encima de su cabeza al mismo tiempo que inhala.

Exhale haciendo un sonido jah! Al ir llevando las manos hacia enfrente permitiendo que su cuerpo siga el movimiento. Mantenga el cuello relajado y las rodillas suaves.



## ELEMENTO TIERRA

### EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO LATERAL EN CUCILLAS PARA LA ESPINA DORSAL CUALIDAD: AIRE-TIERRA

Se liberan los músculos y los ligamentos de los lados de las vértebras cervicales y dorsales (espalda superior y media), además el plexo bronquial de ese lado.

Dirija su atención hacia cualquier resistencia que sienta. Respire naturalmente.

Lleve a cabo el ejercicio preparatorio para encucillarse para ir hacia un acucillado más estrecho.

Lleve su mano al área opuesta de la espina dorsal que desee liberar (por ejemplo, para el lado izquierdo de la espina use la mano derecha). Ponga su mano sobre la parte de atrás de su cabeza sobre el lado a ser liberado, con los dedos extendiéndose sobre esa parte del cuello, voltee su cabeza hacia ese lado y permita que se relaje cayendo.

Inhale y aplique una presión suave sobre la cabeza lo cual dará un estiramiento natural al lado de la espina dorsal. Exhale sacando un gruñido corto o un “ha”.

Balancée para ayudar a liberar. Puede hacerlo una o dos veces de cada lado.

## ELEMENTO ÉTER



## SENTIRSE FELIZ CUALIDAD: ÉTER

Este ejercicio es para facilitar el que esté en paz consigo mismo.

Siéntese confortablemente en el suelo. Ponga las plantas de sus pies en el piso y llévelas hacia sus glúteos de tal forma que las rodillas van subiendo. Permítale a su cuello relajarse de tal manera que su cabeza descansa en el pecho. Agarre sus manos por la parte trasera del cuello y permítale al mismo que sostenga el peso de sus brazos de forma que estos cuelguen con los codos en la parte interna de los muslos. Puede llegar a sentir un estiramiento de la espina dorsal.

Ahora sólo siéntese y siga intencionalmente su respiración, dése su tiempo y disfrute su paz. Después de un rato, especialmente al aire libre, enderece la espalda y estire sus brazos con las manos aún en el cuello. Siéntese y sienta la calidez de la luz, escuche los sonidos que lo rodean, sienta el aire y el olor de la tierra. Imagine que toma el sol en un día soleado. Disfrútelo.

Hágalo cuanto tiempo quiera.

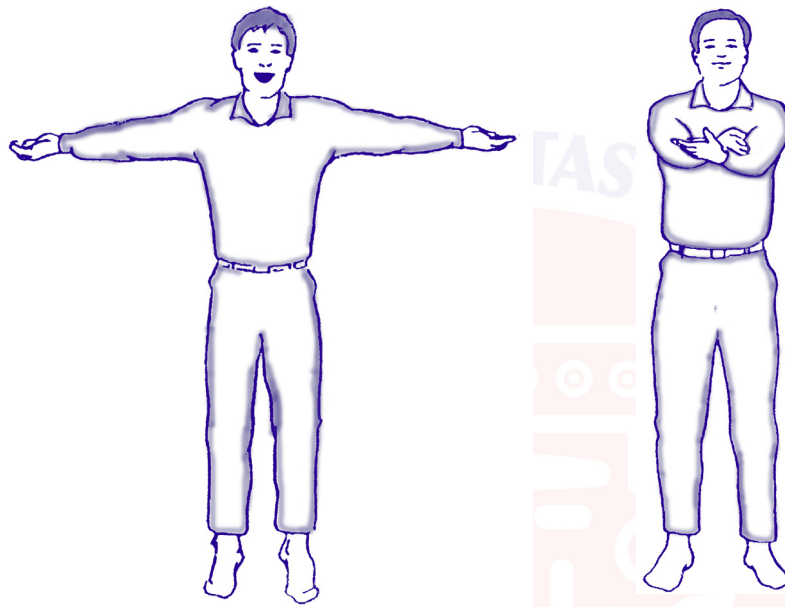
### RESPIRACIÓN HA PIERRE

La Respiración Ha dinámica fue diseñada por Pierre Pannetier. La mayoría de la gente puede practicarla con facilidad, y resulta divertido hacerla en grupo, durante la clase. Se usa la técnica de “cruzar”, que también aparece en otros movimientos de la terapia de polaridad. Cruzar los brazos y piernas adelante y atrás estimula el flujo energético y el equilibrio. Una analogía de este movimiento es la dinamo, que genera electricidad haciendo girar un imán dentro de un campo magnético “cruzando” sus polos magnéticos.

Según la teoría de la energía, este movimiento acentúa el principio aire, el movimiento lateral de la energía en el cuerpo. Este movimiento energético lateral es activado simultáneamente por varios de los movimientos que despliega el ejercicio: la apertura y el estiramiento del “óvalo de aire” en el pecho para respirar más ampliamente, la apertura del músculo diafragma mediante el sonido “ha” y la activación de las zonas reflejas del pecho y del diafragma mientras se levantan los pies para decir “ha”. La combinación del movimiento activo, de la fuerza del sonido y de la repetición rítmica dan un ejercicio estimulante y alegre.

El ejercicio Ha Pierre es una versión dinámica de la postura evolutiva del Arco taoísta.





Mover los brazos hacia atrás con fuerza y proyectar el pecho hacia delante abre la zona del corazón y estimula la glándula timo.

### Método

Empiece con algunos movimientos de calentamiento para los hombros y el cuello. Separe los pies, a una distancia que le resulte cómoda. Levántese sobre las puntas de los pies para comprobar su equilibrio y estabilidad. Emita uno o dos sonidos “ha” para practicar y después añada el movimiento de cruce de los brazos. Estire los brazos hacia delante con las palmas mirando hacia arriba. Crúzelos rápidamente moviendo la palma derecha sobre la izquierda, la izquierda sobre la derecha y la derecha sobre la izquierda tres veces (véanse las ilustraciones), y después vuelva a balancearlas con viveza emitiendo un “ha” en voz alta. Es importante soltar el sonido “ha” en el momento exacto; debe hacerse en el momento de máxima extensión. Si se hace bien, el sonido saldrá sin esfuerzo. El ejercicio requiere un ritmo “1-2-3-ha”. Ahora, añada a lo anterior la elevación sobre la punta de los pies (zona refleja de pecho) y practique el “ha” en movimiento. Esto puede requerir un poco de práctica, pero es divertido y fácil de hacer. Cuando acabe, recuerde que ha de quedarse un momento de pie, relajado, con los ojos cerrados y las rodillas ligeramente dobladas para sentir los resultados del ejercicio.

### VARIANTES



Quienes tengan los hombros rígidos no tienen que poner las palmas hacia arriba, y tal vez necesiten hacer calentamientos preliminares. Para ello, pueden emplear las técnicas de activación de los brazos descritas anteriormente.

Veamos un calentamiento rápido que se usa para activar antes de practicar la respiración Ha Pierre. Extiende las manos hacia los lados, con los pulgares apuntando hacia arriba; inspira, y deja “flotar” los brazos hacia atrás. Espira, y empuja contra una fuerza imaginaria que impide a los brazos ir hacia delante. Inspira, y deja que los brazos vuelvan a flotar hacia atrás. Repite esto mientras la amplitud de movimiento de los brazos siga aumentando; después, deja que floten hacia delante, y descansa. También puedes practicar esta técnica isométrica presionando contra una puerta o pared; es particularmente útil para aquellas personas cuyos hombros se curvan excesivamente hacia delante.

## BENEFICIOS

- Es un ejercicio energizante, relajante y divertido de hacer en grupo.
- Abre el pecho, los hombros, la respiración y el diafragma.
- Genera alerta y claridad de pensamiento.
- Es bueno para los casos de hombros hundidos.
- Equilibra lateralmente el principio aire.

## RESPIRACIÓN HA DE LADO A LADO

La Respiración Ha de lado a lado es muy popular por muchas razones. Es muy eficaz, y da una experiencia directa del flujo energético. También es fácil de hacer, pudiendo ser practicada por las clases de principiantes y personas mayores.

Según la teoría energética, esta versión estimula la corriente transversa (de lado a lado, principio aire) que acompaña al efecto habitual en la línea larga (bipolar, principio agua) de la Respiración Ha arriba y abajo. Como siempre, el sonido “ha” estimula la dimensión delante/ detrás del principio fuego.

## MÉTODO

Empieza poniéndote de pie y con los pies separados a unos sesenta centímetros. Inclínate hacia delante hasta apoyar las manos sobre las rodillas, manteniendo la espalda recta. Hasta el momento, esta postura es similar a la pirámide, y es posible confundir ambas en las ilustraciones del doctor Stone. Sin embargo, aquí el peso del torso nunca se transmite



plenamente a los brazos y a los hombros; en cambio, se distribuye igualmente entre los brazos y las piernas.

Desde esta posición, empieza la secuencia de la Respiración Ha moviéndote suavemente hasta bajar el pecho sobre uno de los muslos mientras espiras con el sonido "h-a-a-a". Desde esta posición, con el pecho sobre la rodilla, inspira y usa los brazos para elevar el torso de vuelta al centro; a continuación, espira y vuelve a bajar hacia el otro lado, volviendo a poner el pecho contra el muslo mientras emites un sonido "h-a-a-a". La parte alta del cuerpo traza un arco de una rodilla a la otra.

Aquí hemos experimentado con una amplia variedad de sonidos y ritmos: suaves y lentos para la relajación, y vigorosos y enérgicos para la estimulación; experimenta para determinar el sonido y la velocidad que son justos para ti. Repite varios ciclos para sentir los beneficios.

## BENEFICIOS

- Buena postura para sentir el movimiento de la energía.
- Produce un equilibramiento energético general de todos los sistemas; especialmente apropiada para los desequilibrios izquierda-derecha del principio aire.
- Puede ser alivante o estimulante en función del ritmo del movimiento, del volumen del sonido y de la cantidad de presión que ejerzan las manos sobre las piernas.
- Produce un suave estiramiento de la columna, adecuado para todas las edades (puede hacerse sobre una silla).
- Produce un alivante masaje interno de la cavidad abdominal.
- Facilita el movimiento y la eliminación de gases.



## POSTURA EN CUCLILLAS

La postura en cuclillas es el fundamento de todas las posturas de estiramiento fácil del Dr. Stone: “Después de años de estudio de cada postura y ejercicio, incluyendo las 84 posturas del yoga, no he encontrado ninguna igual a ésta, que combina agacharse y estirarse para relajarse y sentirse bien...

¿Qué cosa simple puede uno hacer para mantener en buena forma las funciones corporales y sentirse bien, e incluso recuperar la salud con el mínimo esfuerzo y tiempo? La respuesta es esta postura de estiramiento, tan fácil y natural que sólo requiere entre tres y cinco minutos, y que puede repetirse una o varias veces al día, según sea necesario para incrementar la liberación de gases y la consecuente incorporación y absorción de oxígeno en el cuerpo, y para liberar rápidamente las tensiones emocionales y mentales”.

La postura en cuclillas es una posición natural asumida por buena parte de la población mundial en todo tipo de actividades cotidianas. En las cultura occidentales, donde pasamos tanto tiempo sentados en sillas y donde la mayoría de nuestras vidas tienen altos grados de tensión, muchos hemos perdido la flexibilidad necesaria para hacer esta postura. A las personas con problemas de espalda y de rodillas o con venas varicosas les resultará difícil, y posiblemente estará contraindicada- Como regla general, si sientes dolor en alguna parte, no la practiques.

Las razones de la eficacia de la postura en cuclillas se explican detalladamente en el libro Health building del Dr. Stone: “El hombre puede asumir posturas corporales que pongan los campos energéticos de polaridad —uno inmediatamente encima de otro— en acción bajo una leve tensión (o estiramiento), lo que les fuerza a trabajar de dos maneras; en primer lugar, por la polaridad electromagnética; en segundo, por el esfuerzo físico y la función gravitacional, en combinación con la actitud mental adecuada. Por tanto, el cuerpo, la mente y las energías sutiles están involucradas simultáneamente”.

Así, la primera razón de la eficacia de la postura en cuclillas reside en la proximidad de las pantorrillas, muslos, plexo solar y pecho, que potencia el flujo energético en los principales campos de energía corporales. La postura en cuclillas es similar a la posición fetal, pues crea el “camino de menor resistencia” para los circuitos energéticos de la trama corporal original. Esta posición refleja el impulso energético involutivo completo (el principio fuego), representado por el equilibrio de los triángulos entrelazados de la estrella geométrica del Dr. Stone.

En segundo lugar, la apertura y el estiramiento “mediante palanca” de la pelvis y la co-

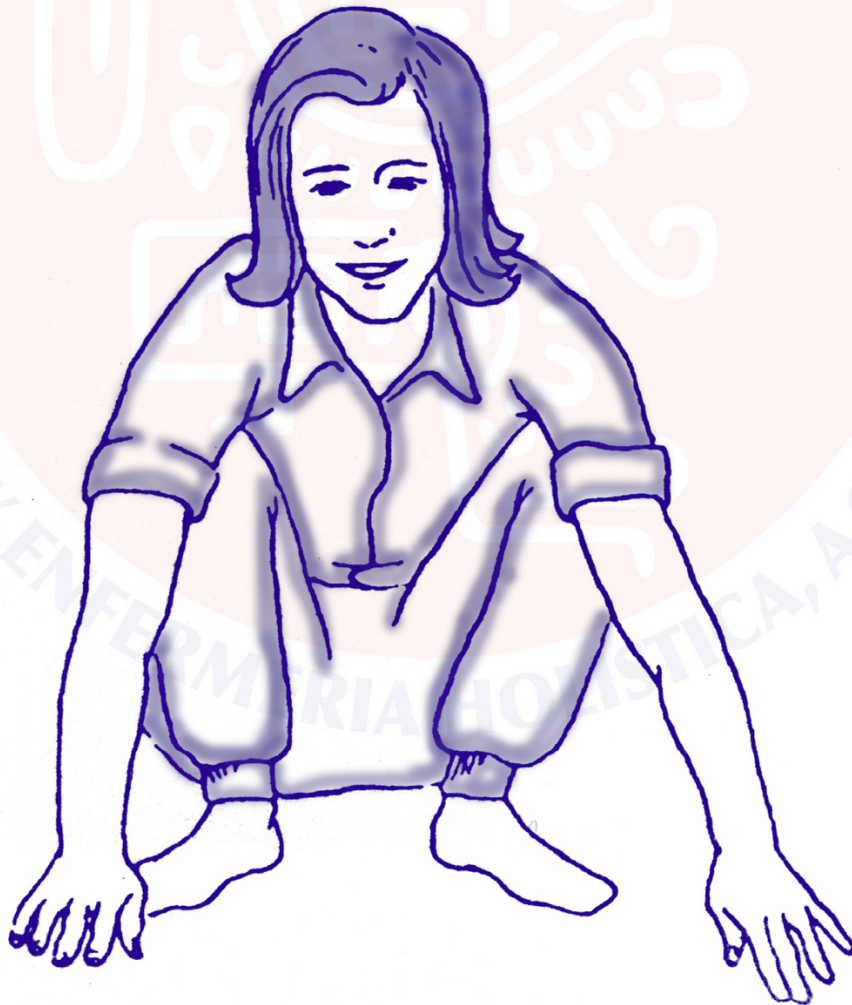




lumna activa la tendencia natural del cuerpo a autocorregirse. El simple hecho de adoptar esta postura es rejuvenecedor, aliviante y energizante.

Para muchos, la postura en cuclillas resulta difícil, pero merece la pena realizar un esfuerzo continuado. El Dr. Stone no podía sentarse en esta posición inicialmente, pero encontró la respuesta: "El autor vivió su 64 cumpleaños el 26 de febrero de 1954. No había sido capaz de asumir estas posturas correctamente hasta que descubrió un suave movimiento de balanceo que le permitía cambiar la polaridad constantemente de un grupo de músculos a otro, y esto le permitió adoptar la postura".

Si esta postura te resulta difícil, usa el movimiento para facilitar tu progreso. El Dr. Stone vivió otros 28 años después del comentario anterior, y fue retratado en la postura en cuclillas en muchas ocasiones, cuando él tenía más de ochenta años.



¿Cómo superar la dificultad inicial? Ponte de pie, ve cambiando el peso de un lado a otro y empieza gradualmente el proceso de descenso del cuerpo con movimientos ascendentes y descendentes. Un modo de ayudarse al principio es ponerse una plancha o un libro debajo de los talones (o llevar zapatos de tacón) para reducir el estiramiento de las pantorrillas; otro, es usar los dos lados de la manilla de una puerta para mantenerse equilibrado y favorecer los movimientos descendentes. Ponemos el énfasis en la perseverancia, pues los beneficios de la postura bien merecen el esfuerzo. Las otras posturas que ayudan específicamente a ésta son la elongación de la pantorrilla, la flexión del pie, la elongación de los tendones de las corvas, la patada en forma de tijeras y la pirámide.

Los instructores pueden plantearse iniciar la clase con la postura en cuclillas por el lugar central que ocupa en estos ejercicios. De este modo, los alumnos tendrán una idea de su grado de flexibilidad. Todos los demás ejercicios favorecen esta postura, de modo que pueden remitirse a ella periódicamente para comprobar su progreso.

“Lo que buscamos no es ponernos en una postura, sino estimular la acción de las corrientes que estos estiramientos posturales ponen en marcha. Al principio, los que más la necesitan sentirán que han conseguido muy poco, pero sus beneficios se irán sintiendo paulatinamente. Es como encender un interruptor y dejar que la corriente haga el trabajo en lugar de perder mucha energía en realizar volteretas acrobáticas. Todo esto se basa en el movimiento de las fuerzas más refinadas de la naturaleza”. (Dr. Stone)

## MÉTODO

El Dr. Stone describió dos posturas en cuclillas; la “ancha” y la “estrecha”. Usó el término postura de juventud para la postura ancha y postura de salud para la estrecha. Son similares, en el sentido que ambas exigen bajar el torso y descansar sobre las piernas. En la posición ancha, los pies se separan unos treinta centímetros o más, y los codos están dentro de las rodillas, presionando hacia fuera. En la posición estrecha, los pies están lo más cerca posible, y los brazos envuelven las piernas presionando hacia dentro.

Una vez en cuclillas, un suave balanceo facilitará el movimiento de las corrientes energéticas y la liberación de tensión. Los movimientos de balanceo pueden hacerse de adelante hacia atrás, de lado a lado, o pueden ser circulares. La respiración profunda, resaltando la espiración con un suspiro voluminoso, también potencia sus efectos. Después de completar la postura, lo que puede exigir mucho o poco tiempo dependiendo de las necesidades y capacidades individuales, quédate en reposo, bien

sentándote en el suelo, descansando con la espalda completamente extendida, o de pie, con las rodillas ligeramente dobladas.

Para volver a ponerte de pie, deja que las manos caigan hacia delante hasta tocar el suelo. Levanta la espalda y estira las piernas, enderezándote lentamente hasta la posición vertical. Es mejor este movimiento de “enderezarse” que levantarse verticalmente desde las rodillas.

Para las aplicaciones terapéuticas, el Dr. Stone recomendó estar en cuclillas “tres minutos varias veces al día”.

Esta postura también se usa en el trabajo corporal. El terapeuta puede ayudar al usuario a ponerse en esta posición, durante un breve lapso, como preparación o complemento de otros trabajos corporales. La gravedad, la energía y las palancas que actúan en esta posición aplican más fuerza de la que el terapeuta podría generalmente aplicar, con más suavidad y produciendo resultados más profundos.

En las clases, la postura en cuclillas puede practicarse por parejas, siendo ésta una alternativa benéfica y divertida. Un miembro de la pareja está de pie detrás del otro, guiando su movimiento mientras le sostiene desde los hombros. Otra manera de trabajar por parejas es ponerse uno frente a otro y agarrarse mutuamente de las muñecas. Seguidamente, bajen a la postura en cuclillas, sosteniéndose mutuamente y ayudándose a hacer los movimientos.

## POSTURA EN CUCLILLAS ESTRECHA

En la postura de salud, los pies se mantienen separados unos 15 centímetros, o menos, a la altura de los talones. Balancéate suavemente hasta llegar a esta postura; empieza doblando las rodillas y ve descendiendo y elevándote de nuevo. Cuando estés preparado para bajar todo lo que el cuerpo permite, las caderas bajan hacia los talones y las axilas descansan sobre las rodillas. El hecho de tener los pies cerca uno de otro permite apoyar el abdomen, que descansa sobre los muslos. Ahora empieza un movimiento de balanceo adelante y atrás.

En esta posición, el pecho, el colon y las pantorrillas —los polos +, 0 y – del principio aire— están fuertemente presionados. Esta postura está especialmente recomendada para mejorar el funcionamiento del colon y eliminar gases.





#### POSTURA EN CUCLILLAS ESTRECHA CON LOS BRAZOS RODEANDO LAS PIERNAS

Para hacer esta versión de la postura de salud, adopta la postura en cuclillas estrecha y rodéate las rodillas con los brazos, entrelazando las manos. Las personas con várices no deben practicarla. Las rodillas se juntan, estirando los músculos y abriendo las articulaciones de las caderas para aportar flexibilidad al paso. Balancéate adelante y atrás, de lado a lado y rota en círculo. Estira suavemente los brazos con las manos entrelazadas y toma una inspiración profunda. Espira con un gruñido o suspiro, profundizando la relajación. El famoso comentario del Dr. Stone sobre emitir sonidos para aliviar tensiones encaja bien aquí: “El francés gallardo gruñe hasta sentirse bien, mientras que el inglés impasible sucumbe a la enfermedad”.

Esta postura libera el plexo braquial, moviendo los gases y abriendo las zonas del corazón y los pulmones. También es bueno para aliviar el estreñimiento, tonificar el abdomen y los muslos, y mejorar todas las funciones de eliminación. Para un comentarios específico, véase Health building, páginas 134-136.

Es posible añadir muchos movimientos de brazos para completar la postura. Puedes entrelazar los brazos por detrás de la espalda y levantarlos, con lo que el peso se balancea hacia delante y hacia la parte anterior de los pies. También puedes entrelazar las manos por detrás de la cabeza, levantando los codos para abrir el pecho. Para una mayor elongación de la parte baja de la espalda, cada mano puede agarrar el codo opuesto por detrás



de la cabeza, haciendo un movimiento de balanceo continuo desde los pies. Experimenta y desarrolla tus propias preferencias para obtener todos los beneficios de la postura.

### PATADA EN FORMA DE TIJERAS

Éste es un ejercicio suave, pero intenso, para abrir las zonas de las caderas y de la pelvis. Mueve las energías de dos maneras diferenciadas. En primer lugar, el balanceo de las articulaciones de las caderas genera una expansión y contracción en las caderas que presiona y libera alternativamente el sacro. Esto crea una acción de bombeo que facilita la circulación de fluido cerebroespinal. En segundo lugar, columpiar las piernas potencia las corrientes energéticas “transversas” usando el efecto dinamo, descrito anteriormente en la respiración Ha de lado a lado.

Debido a la relación refleja entre el sacro y el cráneo, este tipo de movimiento de caderas conduce a un ajuste craneal y alivia la presión; el Dr. Stone recomendó la patada en forma de tijeras para aliviar la congestión de los senos. Si se tiene la nariz taponada o la cabeza pesada, diez a veinte minutos de este ejercicio producirán un gran alivio.

### MÉTODO

Recuéstate mirando al suelo, con la cabeza descansando cómodamente sobre los brazos cruzados. Levanta los pies, de modo que la parte inferior de las piernas quede perpendicular al suelo. Balancea los pies rítmicamente hacia dentro y hacia fuera, alternando el pie que cruza por delante. A algunas personas estos les resulta más fácil si enfatizan el balanceo externo y después dejan que las piernas vuelvan por sí mismas a la posición interna.

Repite este movimiento relajado entre cinco y diez minutos. Experimenta con diversos ritmos. Detente, baja las piernas y gira el cuerpo sobre la espalda para concederte un rato de descanso. Descansas sobre la espalda por una buena razón, ya que somos más sensibles cuando el lado sensorio (frontal) del cuerpo está expuesto.

Para continuar con el equilibramiento energético durante el periodo de descanso, asume la posición del equilibrio de los triángulos entrelazados, también basada en la relación sacro-craneal. Tócate el centro de la frente con el pulgar izquierdo (girar la cabeza a la izquierda permite hacer esto manteniendo el codo izquierdo en el suelo, lo que hace que el cuerpo esté mucho más relajado). Al mismo tiempo, tócate el hueso púbico con el pulgar derecho. Estos contactos equilibran el círculo de los triángulos entrelazados, una ruta geométrica muy asociada con la relación refleja sacrocraneal.

La patada en forma de tijeras puede hacerse en el suelo o en la cama. A algunos les





gusta practicarlo antes de levantarse por la mañana, o para quedarse dormidos más fácilmente por la noche.

### Variante

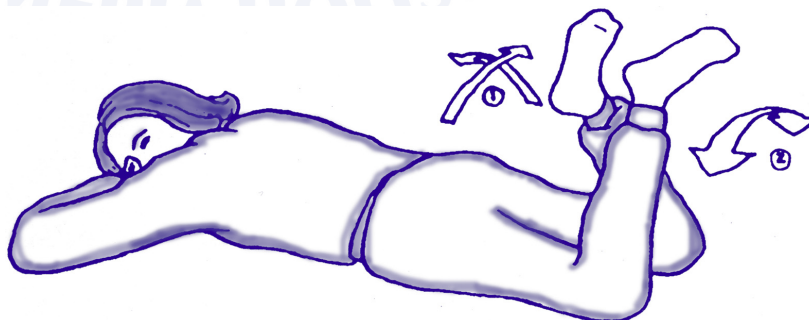
Se puede practicar por parejas, de modo que un miembro de la pareja hace el ejercicio y el otro pone la mano izquierda sobre su occipital y la derecha sobre su sacro. Éste es un contacto energético equilibrante para los triángulos entrelazados del principio fuego.

### BENEFICIOS

- Es un buen energizador y equilibrador general que incrementa la alerta. Suele ser usado en las clases como ejercicio de “calentamiento”. Los movimientos laterales fomentan la integración entre los dos hemisferios cerebrales.
- Libera la parte baja de la espalda, especialmente el sacro y la articulación sacroiliaca.
- Es fácil de hacer y conveniente para las personas mayores o débiles.
- Tonifica los muslos y los glúteos.
- Fomenta la circulación de fluido cerebroespinal del sacro a la cabeza, favoreciendo la claridad mental.
- Alivia específicamente los senos congestionados.
- Calma los nervios.
- Libera las tensiones almacenadas en las piernas, ayuda a “asentarse” y sentirse más sólidamente enraizado en las piernas y en los pies.

### PATADA EN FORMA DE TIJERAS EN POSICIÓN SENTADA

Este ejercicio tiene una mecánica y beneficios parecidos al anterior, pero puede ser practicado por personas con limitaciones físicas. El movimiento de balanceo por sí mismo restaura la flexibilidad y la circulación para las personas que tienen una capacidad de movimiento limitada.



## MÉTODO

Siéntate en el suelo, o en una silla, con las piernas extendidas por delante y formando un ángulo cómodamente ancho. Pon las manos planas sobre el suelo, ligeramente por detrás del cuerpo para sostener el peso corporal. Esta posición de las manos activa las relaciones reflejas muñeca/pelvis, y la presión del peso de la pierna sobre el talón produce beneficios reflejos adicionales (otro reflejo pélvico del sacro).

Balancea los pies rítmicamente, adentro y afuera. Deberías sentir que toda la pierna gira hasta la articulación de la cadera. Realízalo entre cinco y diez minutos. Después, detente y descansa, sentado o tumbado, experimentando los resultados del ejercicio. Puedes tocar los puntos de contacto de los triángulos entrelazados (pulgar izquierdo en la frente, pulgar derecho en el hueso púbico) para crear un equilibramiento extra.

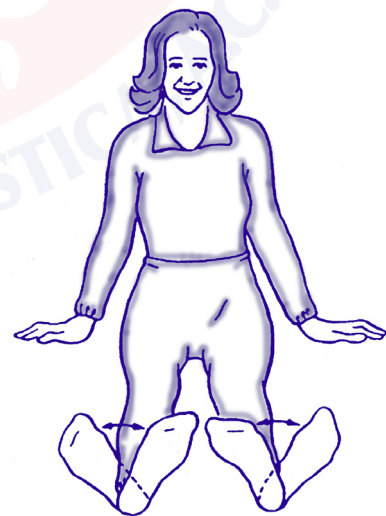
Durante el periodo de descanso, cierra los ojos y siente el cosquilleo que pasa por tus piernas. Observa dónde se detiene o se bloquea. Puedes encontrar algún ejercicio que trabaje la zona bloqueada. Vuelve a comprobar poco después para comparar: este ejercicio puede usarse para medir el movimiento de energía corporal.

## VARIANTES

Si no tienes las muñecas fuertes ni suficientemente flexibles para sostener el peso corporal, puedes practicar apoyado en una pared. También puedes practicar sentado en el borde de una silla. Practicamos una variante natural de este ejercicio cuando nos sentamos en una silla con una pierna cruzada sobre la otra y balanceamos rítmicamente la pierna superior.

## BENEFICIOS

- Genera un flujo energético que recorre el cuerpo.
- Abre la pelvis y activa la ruta energética sacrocraneal del principio fuego yang.
- Estimula la circulación.
- El movimiento lateral estimula el equilibrio del principio aire, produciendo una sensación de calma y sosiego.
- Es bueno para la gente mayor o débil.



## BALANCEO SUAVE DEL PERINEO

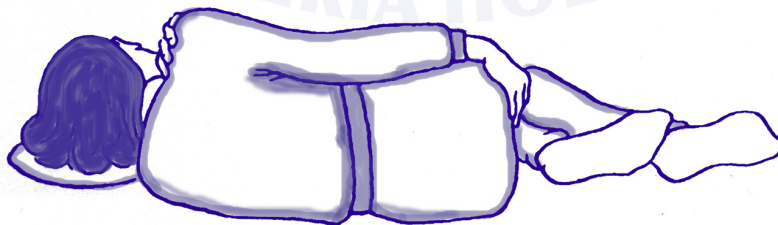
Se dice que toda la terapia de polaridad parte del punto en que el Dr. Stone buscó explicaciones para la reconocida eficacia de las técnicas que trabajaban el perineo o suelo pélvico: “El perineo es el punto importante de gravedad más bajo y el principal polo negativo del cuerpo. Guarda la llave de todos los impulsos irracionales y perversiones de las corrientes del campo energético. El tratamiento perilineal llevado a cabo correctamente deshará los bloqueos energéticos más rápidamente que la mayoría de los demás métodos, porque tiene que ver con la fuerza vital de los cerrojos emocionales y la frustración”.

El balanceo del perineo te ofrece una manera fácil de experimentar algo de este poder terapéutico. Ayuda de manera natural a los niños pequeños que se preparan para dormir y es un primer auxilio para las alteraciones emocionales o la ansiedad. “El contacto perilineal es el mejor tratamiento para los nervios y la histeria”.

Esta postura utiliza las manos para conectar el campo energético del suelo pélvico con los campos superiores de la cabeza y los hombros. El suave movimiento de balanceo estimula la movilización de energías y la relajación. Las técnicas de trabajo corporal enseñadas por Milton Trager hacen hincapié en el balanceo y son muy apreciadas.

## MÉTODO

Túmbate sobre el lado izquierdo y ponte la mano izquierda cómodamente sobre el cuello y la derecha sobre la cadera, con los dedos extendidos sobre el músculo glúteo y apuntando hacia el suelo pélvico. El dedo meñique de la mano derecha debería estar cerca del cóccix. Puedes usar una pequeña almohada para la cabeza y el cuello. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas en una posición que te dé estabilidad y flexibilidad para balancearte. Cuando estés correctamente posicionado, el cuerpo se balanceará fácilmente hacia delante y hacia atrás con un movimiento ligero y casi sin esfuerzo de la pierna superior. El balanceo puede continuar durante algunos minutos.



Balanceo suave del perineo

## HOMBRE SABIO DE ANTIGUO

Esta postura de equilibrio energético “fue usada por los sabios a fin de penetrar más profundamente en los misterios internos de la vida —dice el Dr. Stone—, es la postura en cuclillas neutral ideal, que además equilibra localmente de manera especial a través del posicionamiento de los dedos”. Ofrece los beneficios de la postura en cuclillas, con la adición de los contactos dedos/rostro para relajar los sentidos y equilibrar energéticamente los cinco elementos.

El contacto de los dedos equilibra los cinco sentidos al reducir la presión en el polo positivo mediante un contacto manual neutral. Los pulgares en las orejas ofrecen una conexión con las funciones etéricas de expresión, sonido y audición. Los primeros dedos (ligeramente apoyados en los ojos) alivian el calor, el fuego del cuerpo y el sentido de la vista. La posición del dedo medio sobre la nariz está relacionada con los gases o el aire del cuerpo y con el sentido del tacto. El dedo anular sobre la boca está relacionado con los fluidos y el agua corporales, y con el sentido del gusto. El dedo meñique sobre el mentón se relaciona con los sólidos terrenales del cuerpo y con el sentido del olfato.

## MÉTODO

Ponte en cuclillas (o una de sus posturas sustitutas si ésta no te resulta cómoda), con los codos o axilas descansando sobre las rodillas, y sitúa los dedos como se indicaba anteriormente: los pulgares sobre los oídos, los índices ligeramente sobre los ojos, los dedos medios sobre los lados de la nariz, los dedos anulares sobre el labio superior y los meñiques sobre el mentón.

## VARIANTE

Este ejercicio puede practicarse sentado en una silla e inclinándose hacia delante con los codos sobre las rodillas, o con los codos descansando en los brazos de la silla.

El Hombre Sabido de antiguo también se combina bien con el ejercicio de emitir el sonido “hum”.

## BENEFICIOS

- Tranquiliza los sentidos. Produce una sensación de introspección y contemplación interna. Desvincula la mente y los sentidos de los estímulos externos. Los “hombres sa-



bios” sabían que era necesario cerrar los sentidos externos para poder abrirse al mundo interno.

- Equilibra el “patrón vital de la mente”, la función esencial sutil del principio aire.

### Emitir el sonido “hum”

“Podemos emitir sonidos de tonos altos y bajos, selectivamente, para hacer vibrar cualquier área de la cabeza o del cuerpo donde situemos las manos para polarizar”.

En la emisión del sonido “hum”, el cráneo y el abdomen actúan como la caja de resonancia de una guitarra u otro instrumento musical similar. La relación entre los tipos de sonido y los centros energéticos puede explicarse en términos científicos: “En el caso del sonido, por ejemplo, el aire en una cavidad sólo responderá débilmente a una onda sonora procedente del exterior, pero empezará a “resonar”, o vibrar muy intensamente, cuando la onda sonora alcance cierta frecuencia, denominada frecuencia de resonancia”.

Cada sonido tiene su propia vibración, y puede usarse para crear vibración en una zona del cuerpo seleccionada. Los sonidos bajos resuenan en los centros inferiores del cuerpo, los tejidos más densos, y los sonidos altos resuenan en los centros superiores, menos densos. Es un efecto similar al de las cuerdas de una guitarra, que empiezan a vibrar cuando se rasga otra cuerda de la misma nota.

Hallamos otra dimensión del sonido “hum” en el budismo esotérico tibetano, tradición espiritual resumida en el sonido “Om Mani Padme Hum”, que reverbera en los cantos y en las oraciones por todo el Tíbet.



Hombre sabio de antiguo



Cada parte de este mantra tiene un significado: el “Om” reagrupa las tendencias externas y las redirecciona por los chacras hacia el centro del ojo; “Mani” es la joya o piedra filosofal de transmutación, por medio de la cual lo ordinario se hace trascendente; “Padme” es el proceso evolutivo simbolizado en la apertura de la flor de loto, y “Hum” es la trascendencia de la ilusión material, por encima y más allá del centro del ojo. Cuando emitimos el sonido “hum” participamos momentáneamente en un antiguo y profundo sistema de espiritualidad, cuya cosmología es similar a la de la polaridad.

## MÉTODO

Encuentra una postura cómoda para emitir el sonido “hum”. La postura en cuclillas es excelente, en especial la postura del hombre sabio de antiguo, o cualquier otra que te permita poner cómodamente los pulgares o los dedos meñiques en las orejas con los brazos apoyados. La emisión del sonido se hace manteniendo la garganta, la boca y la mandíbula relajadas; los labios están casi cerrados, y los dientes ligeramente separados.

Experimenta con distintos tonos de voz para elegir intuitivamente el que sea “correcto” para ese momento. Practica ese tono durante una respiración completa, o más, a fin de experimentarlo completamente. Después, repite, o practica otro tono diferente, más alto o más bajo.

Al principio suele ser más fácil sentir los efectos de los distintos tonos en el rostro y en el cráneo. Con el tiempo y la práctica, y cultivando la sensibilidad, también podrás sentir el efecto en el torso.



## BIBLIOGRAFÍA

- Mary Louise Muller y John Chitty, *Terapia de polaridad*, Galla Ediciones, España 2005.
- Pérez Noriega. C. *Manual 1 de polaridad*, Colegio Mexicano de Masaje.
- Sillis, F, *El Proceso de la polaridad*, Humanitas, S.L., Barcelona, España 1994.
- Muller, Mary Louise, y John Chitty, *Terapia de polaridad, ejercicios energéticos*, España 2005.
- Siegel, A.N., *Terapia de la polaridad*, Obelisco, Barcelona, España 1993.
- Young, P., *El arte de la terapia de polaridad*, Paidós, Barcelona, España 1996.
- Muller, Mary Louise, y John Chitty, *Terapia de polaridad, ejercicios energéticos*, Ed. Gaia.



La información contenida en el presente manual es de carácter confidencial y privilegiada, por lo que se encuentra protegida por el Secreto Industrial y Comercial, quedando estrictamente prohibida su reproducción, divulgación, apoderamiento o uso de la misma sin el consentimiento de su titular. Cualquier violación a lo anterior podrá ser sancionada penalmente.

